

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №17 города Белогорск»

Рассмотрена и рекомендована
педагогическим советом МАДОУ

«ДС №17 города Белогорск»

Протокол № 1

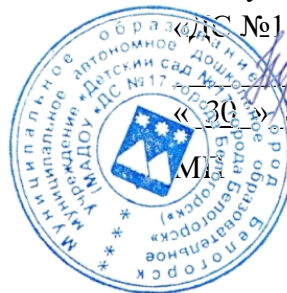
От « 30 » августа 2019 г.

Утверждена приказом
заведующего МАДОУ

«ДС №17 города Белогорск»

Е.Г. Каштанова

« 30 » августа 2019 г.



Дополнительная образовательная программа

«В РИТМЕ МУЗЫКИ И ТАНЦА»

(развитие музыкально-ритмических способностей детей дошкольного возраста
средствами современного детского танца)

Прошунина
Екатерина Викторовна,
Воспитатель

г. Белогорск
2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека, именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется его личность. В это время ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, особенно ритмичные движения под музыку. А, как известно, движения под музыку - это танец.

Детские танцы - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

Возможности применения современного детского танца в детских учреждениях довольно широки. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы развития музыкально-ритмических способностей средствами современного детского танца с использованием эффективных разнообразных форм, средств и методов музыкального, физического и эстетического воспитания детей.

В программе представлены четыре раздела: игроритмика, игрогимнастика, игротанцы, и игропластика. Все разделы программы объединяет игровой метод, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. Интеграция данных разделов и является новизной программы.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Приобщение детей к танцевальному искусству, формирование пластичности, ритмичности, выразительности движений, развитие творческих проявлений у детей.

Задачи программы:

1. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности, изящества танцевальных движений.
2. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

4. Развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность.
5. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
6. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
7. Воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Продолжительность обучения:

Предусматривается 3 этапа работы:

- с детьми 3-4 лет (младшая группа);
- с детьми 4-5 лет (средняя группа);
- с детьми 5-6 лет (старшая, подготовительная группа)

Участники программы: воспитанники в возрасте от 3 до 6 лет, в подгруппах количестве от 10 до 20 человек.

Программа рассчитана на 7 месяцев, при наполняемости группы 20 человек, занятия кружка проводятся три раза в неделю по 10 человек в один день. Продолжительность занятий 30 минут для подготовительной к школе группы, 25 минут для детей старшей группы, 20 минут средняя группа, 15 минут младшая группа. Мальчики и девочки в кружке занимаются вместе.

Обязательная одежда и обувь для занятия

Для девочек: гимнастический купальник (белый), юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков: футболка белого цвета, шорты темного цвета. Чешки белого или черного цвета.

Характеристика, цели и содержание разделов программы

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

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

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

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

«Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике. (Приложение 4)

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

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

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 вперед к центру;
- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприсяде;
- 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 поочередно;
- 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 вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно 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 ориентиру;
- 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

- поsegmentное 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»;
- «Верблюды»;
- «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.

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.

4. Игропластика

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

Дыхательные упражнения. (Приложение 3)

Цель: содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

Упражнения:

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

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».

Пальчиковая гимнастика:

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

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.

Игры – путешествия

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- «Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

Креативная гимнастика

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению 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. Дети пытаются воссоздать увиденное, делают упражнение. 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. 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, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. 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. Этап совершенствования упражнений 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.

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 одном занятии может быть введено не более 2 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.

Практическая значимость занятий

Насыщенность, динамичность, яркая эмоциональность, игровая форма занятия не даёт детям скучать, так как без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при исполнении движений, без чего нельзя привить новый навык. Использование такой структуры занятия даёт ощутимые результаты: к концу обучения, используя простые движения и несложные комбинации, дети демонстрируют навыки артистического перевоплощения в небольших сюжетных танцах и миниатюрах.

Ожидаемые результаты:

1. Дети научатся двигаться красиво, в свободной непринужденной манере, владеть ритмопластикой танца.
2. Сформируется эстетический вкус воспитанников, разовьются способности ощущать выразительность искусства.
3. Будет развиваться фантазия, воображение, понимание языка танцевального искусства.
4. Повысится творческая и исполнительская деятельность детей на детских утренниках, концертах и творческих вечерах.
5. Выполнение программы будет способствовать общему оздоровлению ребёнка.

Формы контроля: открытое мероприятие в конце года, выступления на утренниках, участие в развлечениях.

Пособия: иллюстрации, фонограммы, CD, DVD диски.

Атрибуты: платочки цветные, ленты (по две на каждого ребёнка), флажки, палочки - «шумелки», обручи, мячи, «новогодний дождик», мишура, листочки, зонтики.

Календарно-тематическое планирование

<i>Возраст 3-4 года (младшая группа)</i>			
<i>Ноябрь</i>			
неделя	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону</p> <p><i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки</p>	<p><i>Игротанцы:</i> «Праздничный пирог». мешаем тесто (берём воображаемую миску одной рукой, воображаемый венчик другой; мешаем одной рукой 4 раза, другой 4 раза). Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</p>	<p><i>Игропластика:</i> расслабление мышц, укрепление осанки. «Тряпичная кукла» научить детей расслабляться с начало на полу, а потом стоя.</p>
2-я неделя	<p>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</p> <p><i>Игрогимнастика:</i> строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</p> <p><i>Игроритмика:</i> ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги комбинации из танцевальных шагов Подвижная игра «Роботы и звездочки»</p>	<p><i>Игропластика:</i> «Веселая зарядка» -Вы - проснувшиеся котята - потяните лапки (руки вверх, ноги вниз), выпустите когти (поработать пальчиками), поднимите мордочки(поднять голову). - А сейчас вы упавшие на спину божьи коровки. Лапки кверху (работа рук и ног в воздухе), постарайтесь перекатиться со спины на лапки (встать на четвереньки).</p>
3-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг, приставные шаги в сторону.</p> <p><i>Игроритмика:</i> «Фонарики». пружинки с покачиванием рук вправо, лево, шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз, взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.</p>	<p><i>Игротанцы:</i> «Зеркальный танец» дети разбиваются на пары; звучит музыка. Одна из пары - зеркало, а др. с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения первой, затем пары меняются ролями.</p>	<p><i>Игропластика:</i> упражнения для развития силы мышц. «Морские фигуры»: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову.</p>
4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Осенний марафон». 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 3. Танцевальная композиция «Дождя не боимся». 4. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик». 		

<i>Декабрь</i>			
1-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> построение врассыпную; под музыку марша все маршируют в любом направлении; бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Хлопки на каждый счет разными вариантами «тарелочки», «блинчики», «лягушки», «комарики»</p>	<p><i>Игротанцы:</i> «Круговой танец» приставные шаги вправо-влево, на 4 счета с ударом на последнем такте, затем 4 шага назад с хлопком, потом 4 шага вперед и возвращаемся не в свою пару, смещаемся к новому партнеру (партнерше).</p>	<p><i>Игропластика:</i> Морские фигуры: «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p>
2-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Музыкально – подвижная игра «Все по местам»</p> <p><i>Игроритмика:</i> «Охотники и звери» На громкую музыку хлопки на каждый счет – охотники стреляют, на тихую присесть, - «звери» прячутся.</p>		<p><i>Игропластика:</i> Упражнение на дыхание и расслабление мышц, потряхивание кистями рук в положении стоя, лежа. Носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, А потом — Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша</p>
3-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы; бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Музыкально – подвижная игра, под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают, побеждают те, кто не ошибется в задании.</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Танец «Снежные бабочки», закрепление танцевальных движений(выступление на новогоднем утреннике)</p>	<p><i>Игропластика:</i> игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).</p>
4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказочный лес: переход через речку, по болоту, в пещере, переплывите через озеро. 2. Сказочная зарядка. 3. Ритмический танец «Бабка Ежка». 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун». 		

<i>Январь</i>			
1-я неделя	Игрогимнастика: (креативная гимнастика) - импровизация движений под музыку <i>Игроритмика</i> : музыкально – подвижная игра «Эхо»	<i>Игротанцы</i> : Ритмический танец. «Лавота», построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	<i>Игропластика</i> : упражнения на расслабление мышц, дыхания, на укрепление осанки; дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот, Как трубка станет рот, А теперь на облака И остановимся пока.
2-я неделя	<i>Игрогимнастика</i> : строевые упражнения; построение в круг <i>Игроритмика</i> : Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	<i>Игротанцы</i> : Композиция из танцевальных шагов, сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Танец сидя»	<i>Игропластика</i> : Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.
3- неделя	<i>Игрогимнастика</i> : «Создай образ» - игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Игротанцы</i> : «Заводные игрушки» начинать движение после вступления, заканчивать точно с окончанием звучания музыки, движения передавать в характере музыки.	<i>Игропластика</i> : упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки, поднимание рук - на вдохе, свободное опускание рук - на выдохе. Носом - вдох, а выдох - ртом, Дышим глубже, а потом – Марш на месте, не спеша, Коль погода хороша!
4- неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками. 2. Танцевальная композиция со снежинками. 3. Музыкально – подвижная игра. 4. «Снежки»; «Роботы и звездочки»; «На оленьих упряжках»; «Снежные карусели». 5. Снежные Фигуры.		
<i>Февраль</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика</i> : Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие	<i>Игротанцы</i> : Танец «Капитошка» разучивание танцевальных движений.	<i>Игропластика</i> : Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры:

	динамики звука	Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	улитка, морской лев, медуза, уж.
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> «Солдатики» <i>Игроритмика:</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец «Мальвина-балерина». Танец «Капитошка», закрепление движений танца.	<i>Игропластика:</i> упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «велосипед») Я сажу на велосипеде, Только вверх ногами. И кручу педали весело ногами. Эх, прокачу! Эх, прокачу! Едем, едем - не спешим, А устанем - отдохнем.
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных. 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики». 3. Полоса препятствий. 4. Ритмический танец «Салютики». 5. Ритмический танец «Синий платочек».		
4-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> передвижение по кругу шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика:</i> удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Игротанцы:</i> сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками. Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Игропластика: релаксация «На облаке»
<i>Март</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» <i>Игроритмика:</i> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» Ритмический танец. Полька «Добрый жук»	<i>Игропластика:</i> Упражнения для развития гибкости: «волшебник», «змея», «котенок», «постурецки»
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы». 2. Ритмический танец «Сюрприз». 3. Пластические этюды «Фигуры».		
3-я неделя	Игра «Поезд» <i>Игроритмика:</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга –	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец «Зарядка - Латина»	<i>Игропластика:</i> Круговые движения кистями и пальцами рук:

	усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	«оса», «вертолет»
4-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> построение в рассыпную, общеразвивающие упражнения без предмета, сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)	<i>Игротанцы:</i> Танец «Аэробика» - разучивание танцевальных движений Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	<i>Игропластика:</i> упражнения на расслабление мышц, дыхание, на укрепление осанки, контрастные движения руками на напряжение и расслабление
<i>Апрель</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги, прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	<i>Игропластика:</i> упражнение для развития мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счет и через счет с хлопками, построение по ориентирам	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги: переменный и русский хороводный шаги, общеразвивающие упражнения с гантелями. Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»	<i>Игропластика:</i> Специальные игроздания «Художественная галерея»
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> шаг галопа вперед и в сторону. Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	<i>Игротанцы:</i> танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком». Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	<i>Игропластика:</i> упражнения на расслабление мышц: «медузы»: «звездочка»
4-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Игра со словами «Поровненькой дорожке...» <i>Игроритмика:</i> перестроение в две колонны, в два круга	<i>Игротанцы:</i> Танец «Лялечка», разучивание танцевальных движений, подготовка к отчетному концерту.	<i>Игропластика:</i> Игровой самомассаж: Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме, для кистей и пальцев.
<i>Май</i>			
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад. 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики». 3. Игры-эстафеты.		

	4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек».		
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения: <i>Игроритмика:</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	<i>Игротанцы:</i> Танец «Лялечка», разучивание танцевальных движений.	<i>Игропластика:</i> Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» 1. Ритмический танец «Веселая разминка». 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада». 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба». 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники». 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня».		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	<i>Игротанцы:</i> Комбинации на изученных танцевальных шагов. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	<i>Игропластика:</i> упражнения для развития гибкости, «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка»
Возраст 4-5 лет (средняя группа) Ноябрь			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга. <i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки	<i>Игротанцы:</i> Шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»	<i>Игропластика:</i> упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен» Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <i>Игроритмика:</i> ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки	<i>Игротанцы:</i> «Роботы и тряпичные куклы» дети делятся на роботов и тряпичных кукол, у каждого своя музыка, танцуют, услышав свою музыку выполняя характерные движения, потом меняются.	<i>Игропластика:</i> упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец «Колобок» по показу. Игра со словами « Из-за леса». Музыкально подвижная	<i>Игропластика:</i> Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»

	четко приставлять пятку к пятке, шагать легко, слегка пружиня ноги, корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения. <i>Игроритмика:</i> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»), построение в рассыпную.	игра «На лошадке»	
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. Ритмический танец «Осенний марафон». 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы». 4. Танцевальная композиция «Осень в гости к нам пришла». 5. Музыкально – подвижная игра «Каравай». 1. 6. Игра «Осенняя прогулка».		
<i>Декабрь</i>			
1-я неделя	<i>Игроритмика:</i> музыкально – подвижная игра по ритмике, построение в рассыпную, под музыку марша все маршируют в любом направлении	<i>Игротанцы:</i> ритмический танец. «Если весело живется ...»; комбинация в образно – игровых действиях, группировка лежа на спине («качалочка»), перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	<i>Игропластика:</i> имитационно – образные упражнения в расслаблении: лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> построение в шеренгу и колонну, повороты с переступанием по команде, перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам («змейкой») <i>Игроритмика:</i> Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Миниатюра «Солнышко» - дети стоят в шахматном порядке. Солнышко, солнышко, (частые полуприседания) Выгляни в окошко. («пружинки» с хлопками) Твои детки плачут, По камушкам скачут. (легкие прыжки с хлопками) Подвижная игра «Охотник и обезьяны»	<i>Игропластика:</i> Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков: круг, очки, домик
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и	<i>Игротанцы:</i> «Праздничный пирог». 1. Мешаем тесто (воображаемым венчиком	<i>Игропластика:</i> Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

	<p>передвигаться по залу; подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке, руки свободны.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта.</p>	<p>в миске) 2. Месим тесто кулачками 3. Ладонками раскатываем тесто (2 шага в одну и другую сторону) 4. Катаем рулет из теста (8 шагов в круг, 4 хлопка над головой, 8 шагов из круга, хлопки вниз). 5. Украшаем торт свечками (повороты вокруг себя, руки поочередно поднимаем вверх). 6. Предлагаем угощение. 7. Задуваем свечи.</p>	<p>Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик - прыг в кровать! Этот пальчик прикорнул. Этот пальчик уж заснул. Встали пальчики. Ура! В детский сад идти пора.</p>
4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками. 2. Танцевальная композиция со снежинками. 3. Музыкально – подвижная игра. 2. «Снежки», «Роботы и звездочки», «На оленьих упряжках», «Снежные карусели». 3. 4. Снежные Фигуры. 		
<i>Январь</i>			
1-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке, шагать легко, слегка пружиня ноги, корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения; бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками, корпус слегка наклонять вперед.</p> <p><i>Игроритмика:</i> различие динамики звука</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Ритмический танец «Рок-н-ролл» Разучивание движений танца «Джентльменов». Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</p>	<p><i>Игропластика:</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры: морская звезда, морской конек, краб, дельфин</p>
2-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика:</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Закрепление движений танца «Джентльмены» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»</p>	<p><i>Игропластика:</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка», «березка»</p>
3-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> ходьба на месте переноса вес тела, ходьба вперед-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с</p>	<p><i>Игротанцы:</i> «Уборка снега» 1. Несём лопату на плече по кругу. 2. Остановились, собираем снег в одну сторону,</p>	<p><i>Игропластика:</i> Релаксация «На облаке»</p>

	носка, ритмично сгибать и разгибать колени, круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмичн, избегать напряжения кистей рук. <i>Игроритмика:</i> выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	устали, вытерли лоб; то же в другую сторону. 3. Взяли носилки, выполняем 8 шагов, высыпали снег со словом «Ух!». 4. Показываем метёлочки (руками активно машем перед собой в одну и другую сторону) 5. Топчем тропинку (дробный шаг) боком в круг и обратно.	
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 1. Сказочный лес: переход через речку, по болоту, в пещере, переплывите через озеро. 2. Сказочная зарядка. 3. Ритмический танец «Бабка Ежка». 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»		
<i>Февраль</i>			
1-я неделя	<i>Ирогимнастика:</i> акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» <i>Игроритмика:</i> выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта, стоя, руки на поясе, наклон вперёд, выпрямиться, притоп.	<i>Игротанцы:</i> Закрепление движений танца «Джентльмены» Ритмический танец. «Каравай» Музыкально – подвижная игра «У оленя дом большой»	<i>Игропластика:</i> специальные упражнения на развитие силы мышц: «змея», «ежик»
2-я неделя	<i>Ирогимнастика:</i> строевые упражнения: «Солдатики» <i>Игроритмика:</i> в ыполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Игротанцы:</i> хореографические упражнения : закрепления позиции рук и ног, полуприсяды, выставление ног на носок. «Моряки» разучивание танцевальных движений	<i>Игропластика:</i> пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев «бинокль», «лодочка», «цепочка»; упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки.
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных. 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики». 3. Полоса препятствий. 4. Ритмический танец «Моряки». 5. Ритмический танец «Синий платочек».		

4-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> строевые упражнения: построение в пары, ходьба парами и по одному, бег в рассыпную</p> <p><i>Игрозритмика:</i> «Громко-тихо» (ходьба акцентируя шаг, в полу приседе, крадучись), хлопки (образные «тарелочки», ладошки, «блинчики», «солнышки», «коленочки» Специальные игровые задания «Магазин игрушек»</p>	<p><i>Игротанцы:</i> повторить ритмический танец «Моряки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»</p>	<p><i>Игропластика:</i> специальные игровые задания «Магазин игрушек»</p>
<i>Март</i>			
1-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лыжники» хореографические упражнения, поклон для мальчиков, реверанс для девочек</p>	<p><i>Игротанцы:</i> танцевально – ритмическая гимнастика: «Часики» ритмический танец: полька «Добрый жук»</p>	<p><i>Игропластика:</i> Упражнения для развития гибкости: «волшебники», «змея», «котенок», «постурецки»</p>
2-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Мамин день»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы». 2. Ритмический танец «Сюрприз». 3. Пластические этюды «Фигуры». 		
3-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> креативная гимнастика: импровизация движений под песню, дети самостоятельно танцуют под любую песню.</p> <p><i>Игроритмика:</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Танец «Большая стирка», обучение движениям танца</p> <p>2-я неделя декабря -</p> <p>1 фигура – девочки выбегают на И. П., держа впереди маленький, цветной таз; Опускают таз на пол, ноги на ширине плеч;</p> <p>2 фигура – Дети имитируют стирку на доске, (2 фигуру повторить 2 раза)</p> <p>2 фигура – наклонившись вперёд «полощут бельё»;</p> <p>3 фигура – «отжимают бельё»;</p> <p>4 фигура – «Развешиваем белье на верёвку» Девочки берут таз и</p>	<p><i>Игропластика:</i> Круговые движения кистями и пальцами рук: «оса», «вертолет»</p>

		танцуют- Движения 1 фигуры, повторяются; заключение – с окончанием музыки девочки падают на пол – «Устали».	
4-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку. <i>Игроритмика:</i> выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта, стоя, руки на поясе, наклон вперёд, выпрямиться, притоп.	<i>Игротанцы:</i> танец «Танцуй веселей», разучивание движений танца «Восточный». музыкально-подвижная игра «Ручеек».	<i>Игропластика:</i> игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме, для кистей и пальцев.
<i>Апрель</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному, круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах, добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.	<i>Игротанцы:</i> акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие, вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ногу правую держи, Да смотри не упади. А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый?! танец «Восточный». подготовка к отчетному концерту. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку».	<i>Игропластика:</i> Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счет и через счет с хлопками, построение по ориентирам	<i>Игротанцы:</i> танцевальные шаги: переменный и русский хороводный шаги ритмический танец «Бабка- Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни- трава»	<i>Игропластики:</i> Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки, поднимание рук - на вдохе, свободное опускание рук - на вдохе. Носом - вдох, а выдох - ртом, Дышим глубже, а потом – Марш на месте, не спеша,

			Коль погода хороша!
3-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей, наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.</p> <p><i>Игроритмика:</i> (креативная гимнастика) импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. П/и «Море волнуется...»</p>	<p><i>Игротанцы:</i> Разучивание движений танца «Ромашка». Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке».</p>	<p><i>Игропластика:</i> Упражнения на расслабление мышц: «медузы», «звездочка»</p>
4-я неделя	<p><i>Игрогимнастика:</i> Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками, корпус слегка наклонять вперед.</p> <p><i>Игроритмика:</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.</p>	<p><i>Игротанцы:</i> «Прогулка на речку» 1. Отправляемся на речку (подскоки по кругу). 2. Смотрим, далеко ли до речки (приложили руку козырьком ко лбу, корпус с одной стороны, немного наклоняясь, переводим на другую сторону; повторяем в обратную сторону). 3. Летаем, как бабочки на полянке (поочерёдные взмахи руками вверх-вниз). 4. Отмахиваемся от комаров (выполняем хлопки вытянутыми руками слева-направо и наоборот). 5. Плывём (круговые движения руками) 6. Вытираемся полотенцем (выполняем соответствующие движения руками). 7. Отправляемся обратно домой (подскоки)</p>	<p><i>Игропластика:</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы: «укрепи животик», «укрепи спинку»</p>
<i>Май</i>			
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> Военный парад. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики». Игры-эстафеты. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек». 		
2-я неделя	Игροгимнастика: Ходьба на месте, поочередно двигая	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги.	<i>Игропластика:</i> Упражнения для развития

	плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую, координировать движение плеч с движением корпуса, полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи, развивать гибкость шейного отдела позвоночника.	Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	гибкости: «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка»
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её, сохранять равновесие, прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой. <i>Игроритмика.</i> Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта. Стоя, руки на поясе, наклон вперед, выпрямиться, притоп.	<i>Игротанцы:</i> Танцевальная разминка: прыжки на двух ногах с выбрасыванием ног в перед «метелочка» Коммуникативный танец «Смени пару». Повторение ранее изученных хореографических движений.	<i>Игропластика:</i> Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Воздух мягко набираем. <i>Вдох.</i> Шарик красный надуваем. <i>Выдох.</i> Пусть летит он к облакам. <i>Вдох.</i> Помогу ему я сам! <i>Выдох.</i>
4-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Построение в рассыпную, под музыку марша все марширую в любом направлении, под музыку польки все прыгают. <i>Игроритмика:</i> Повтори за мной (прохлопывание различных ритмов за педагогом)	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец с кубиками (Полька) Креативная гимнастика – танец «Киса Василиса»	<i>Игропластика:</i> <i>Игровой стрейтчинг - специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».</i>
Возраст 5-6 лет (старшая, подготовительная группы) Ноябрь			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения. Построения в 1, 2 шеренги по порядковому счету (первый второй) Перестроение в круг, бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).	<i>Игротанцы:</i> Хореографические упражнения: позиции рук и ног, повторение ранее изученных упражнений. Ритмический танец «Спортивный тренаж». Музыкально – подвижная	<i>Игропластика:</i> Упражнение на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе

	<i>Игроритмика:</i> «Повтори за мной» - повторение за педагогом ритмических рисунков по показу (хлопками, шлепками, притопами)	игра «Кот и мыши»	
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Построение в колонну, шеренгу, построение в 2 шеренги. <i>Игроритмика:</i> Хлопки и притопы на каждый счет и через счет.	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги: высокий и пружинный. Коммуникативный танец «Веселые дети»	<i>Игропластика:</i> Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг, приставные шаги в сторону, шаг с подскоком.	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика: упражнения с султанчиками, «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	<i>Игропластика:</i> <i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i> «столбик», «палочка»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. Ритмический танец «Осенний марафон». 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями. 3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы». 4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся». 5. Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик». 6. Игра «Подуй на осенний листочек».		
<i>Декабрь</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец. «Если весело живется ...» Комбинация в образно – игровых действиях, группировка лежа на спине («качалочка»), перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Снежки»	<i>Игропластика:</i> Имитационно - образные упражнения на расслаблении: лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Снежные карусели»	<i>Игропластика:</i> Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков, круг, очки, домик
3-я	Музыкально – подвижная	<i>Игротанцы:</i>	<i>Игропластика:</i>

неделя	игра по игроритмике: под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «На оленьих упряжках»	Имитационно – образные упражнения на дыхание: «Насос», «Шарик красный надуваем», «Плаваем»
4-я неделя	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес» 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками. 2. Танцевальная композиция со снежинками. 3. Музыкально – подвижная игра: «Снежки», «Роботы и звездочки», «На оленьих упряжках», «Снежные карусели». 4. Снежные Фигуры.		
<i>Январь</i>			
1-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика:</i> Различие динамики звука	<i>Игротанцы:</i> Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок»	<i>Игропластика:</i> Специальные упражнения для развития гибкости: морские фигуры, улитка, морской лев, медуза, уж.
2-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира. <i>Игроритмика:</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	<i>Игротанцы:</i> Танец с Бабой Ягой. 1. Взяли воображаемую метлу, обошли её с одной стороны, в обратную сторону. 2. Сели на метлу, полетели над сказочным лесом (прямой галоп). 3. Приземляемся (кружимся, приседаем, выпрямляемся в полный рост) 4. Воображаемой метлой метём дорожки (активно работаем перед собой руками) 5. Баба Яга пугает (руки согнуты, пальцы растопырены; 8 шагов в круг, пугаем друг друга, говорим громко «У!», отходим так же).	<i>Игропластика:</i> Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно – образные упражнения «вороны»
3-я неделя	<i>Игрогимнастика:</i> Строевые упражнения: построение врассыпную <i>Игроритмика:</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа,	<i>Игротанцы:</i> Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук, полуприседы, подъемы на носки Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо» Танцевально – ритмическая	<i>Игропластика:</i> «На облаке»

	маха и т.д.)	гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» 1. Сказочный лес: переход через речку, по болоту, в пещере, переплывите через озеро. 2. Сказочная зарядка. 3. Ритмический танец «Бабка Ежка». 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун».		
<i>Февраль</i>			
1-я неделя	Игрогимнастика: Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание. Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Игротанцы: Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец. «Каравай» Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально – подвижная игра «Совушка»	Игропластика: Специальные упражнения на развитие силы мышц: «змея», «ежик»
2-я неделя	Игрогимнастика: Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика: Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта.	Игротанцы: Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» 1. Парад военных. 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики». 3. Полоса препятствий. 4. Ритмический танец «Салютики». 5. Ритмический танец «Синий платочек».		
4-я неделя	Игроритмика: Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам Игроритмика: Удары ногой на каждый счет и через счет.	Игротанцы: Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Игропластика: «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра»
Март			
1-я неделя	Игрогимнастика: Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях	Игротанцы: Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально – ритмическая	Игропластика: Упражнения для развития гибкости: «волшебник», «змея», «котенок», «постурецки»

	«Лыжники»	гимнастика «Часики» Ритмический танец: Полька «Добрый жук»	
2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы». 2. Ритмический танец «Сюрприз». 3. Пластические этюды «Фигуры».		
3-я неделя	Игра «Поезд» <i>Игроритмика:</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	<i>Игротанцы:</i> Общеразвивающие упражнения с обручами. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка» Ритмический танец «Зарядка - Латина» Музыкально – подвижная игра «Аквариум»	<i>Игропластика:</i> Круговые движения кистями и пальцами рук: «оса», «вертолет»
4-я неделя	<i>Игроритмика:</i> Строевые упражнения: Построение в рассыпную Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа) <i>Игроритмика:</i> Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа, перекаты вперед, назад, перекаты вправо, влево.	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Ритмический танец «Макарена» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)	<i>Игропластика:</i> Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, контрастные движения руками на напряжение и расслабление
<i>Апрель</i>			
1-я неделя	<i>Игроритмика:</i> Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» Танцевальные шаги, прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл» Музыкально – подвижная игра «Горелки»	<i>Игропластика:</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри» <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счет и через счет с хлопками, построение по ориентирам.	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»	<i>Игропластика:</i> Упражнения на расслабление мышц Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	<i>Игропластика:</i> Упражнения на расслабление мышц: «медузы», «звездочка»
4-я неделя	<i>Ирогимнастика:</i> Строевые упражнения: перестроение в две колонны, в два круга	<i>Игротанцы:</i> Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»	<i>Игропластика:</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы: «укрепи животик», «укрепи спинку»
<i>Май</i>			
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад. 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики». 3. Игры-эстафеты. 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек».		
2-я неделя	<i>Ирогимнастика:</i> Строевые упражнения: <i>Игоритмика:</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	Акробатические упражнения: «ежик», «кузнечик», «колобок», «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения
3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» 1. Ритмический танец «Веселая разминка». 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада». 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба». 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники». 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня».		
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер»	<i>Игротанцы:</i> Танцевальные шаги: Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки»	<i>Игропластика:</i> Упражнения для развития гибкости: «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка»

Картотека игр - миниатюр, музыкально – подвижных игр

Миниатюра (1)

«Солнышко»

Совершенствование двигательных навыков

И.П.: дети стоят в шахматном порядке.

Солнышко, солнышко, (частые полуприседания)

Выгляни в окошко («Пружинки» с хлопками)

Твои детки плачут,

По камушкам скачут (легкие прыжки с хлопками)

Музыкально – подвижная игра (1)

«Музыкальные змейки»

Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения

Дети делятся на три подгруппы, построенные в колонны в определенном месте зала. Каждая подгруппа выбирает себе определенную мелодию, ее можно использовать из мультфильмов или детских сказок. Как только зазвучит 1-я мелодия, колонна, выбравшая ее, должна двигаться по залу в такт музыке за впереди стоящим. Но как только заиграет другая мелодия - правая колонна принимает упор присев, а другая движется и т.д. Если звучит музыка, невыбранная командами, - дети идут на свои места. Победит колонна, которая построится быстрее и раньше. (аудиокассета «Танцуй, малыш» № 1)

Миниатюра (2)

«Осень»

Совершенствование двигательных навыков

Меж еловых мягких лап (поочередно опускать и поднимать руки перед собой)

Дождик тихо: «Кап-кап-кап», (медленно присесть с опущенными руками)

Где сучок давно засох,

Вырос серый мох-мох-мох! (медленно подняться, держась за голову)

Где листок к листу прилип (поочередно опускать и поднимать руки перед собой)

Появился гриб-гриб-гриб.

Кто нашел его, друзья? (стоять прямо, пожимая плечами)

Это я, это я, это я! (прижать руки к груди)

Музыкально – подвижная игра (2)

«Веселый гусь»

Развитие внимания, быстроты

Дети стоят в кругу. Руководитель ударяет в бубен и пускает его по кругу. Дети передают его со словами: Ты катись, веселый бубен,

Быстро-быстро по рукам, у кого веселый бубен – Тот сейчас станцует нам!

У кого на последнем слове окажется бубен, тот выходит в центр и исполняет танец или несколько движений, остальные дети повторяют за ним. (бубен, любая музыка в стиле диско)

Миниатюра (3)

«Жаворонок»

Совершенствование двигательных навыков

В небе жаворонок пел (маховые движения руками)

Колокольчиком звенел (вращения кистями над головой)

Порезвился в вышине (помахивать руками, опустить через стороны вниз)

Спрятал песенку в траве (присесть, обхватить колени)
Тот, кто песенку найдет,
Будет весел целый год (хлопки в ладоши)

Музыкально – подвижная игра (3)

«Капканы»

Развитие ловкости, быстро- ты, координации движений
Выбираются два водящих. Они стоят лицом друг к другу, держась за руки, - это «капкан». Все играющие под музыку бегут по кругу, пробегая под «капканом». Как только музыка прекращается, «капкан» закрывается. Те, кто попал в него, присоединяются к водящим, образуя новый «капкан». Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 победителя - самые ловкие дети, им предоставляется найти «клад» (аудиокассета «Коммуникативные танцы-игры» № 1)

Миниатюра (4)

«Любопытная Варвара»

Совершенствование двигательных навыков
Любопытная Варвара (качание головой)
Смотрит влево (поворот корпуса влево)
Смотрит вправо (поворот корпуса вправо)
Смотрит вверх (поднять голову вверх)
Смотрит вниз (опустить голову вниз)
Чуть присела на карниз (полуприседание)
А с него свалилась вниз! (резкое приседание)

Музыкально – подвижная игра. (4)

«Дирижер и оркестр»

Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.
По кругу чертят кружочки-посты по числу играющих, без одного. Все играющие - «солдатики» стоят на своем посту (в кружочках). Дирижер стоит в центре, в руках у него бубен (треугольник). Под музыку марша «солдатики» маршируют, идут в обход по кругу. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер, он стучит в бубен. В такт музыке «солдатики», стараясь дойти до своего кружка-поста, останавливаются и маршируют на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок, а кто остался вне кружка - становится дирижером (аудиокассета «Танцуй малыш» № 1, музыкальные инструменты)

Миниатюра (5)

«Смелый капитан»

Совершенствование двигательных навыков, Координации движений
Я на мостике стою (ноги во 2-й позиции, руки на поясе)
И бинокль в руках держу (изобразить бинокль пальцами с наклоном вперед)
Волны плещутся слегка (изобразить легкую волну)
Качка тихая пока (покачивание влево-право)
Волны сильными вдруг стали (изобразить волну)
И от качки все упали! (приседание)
За канат держусь я крепко (изобразить перебирание каната)
Вдруг сорвало ветром кепку (руки поднять к голове и в стороны)
Я ловить рукою стал (поочередные махи руками)
Чуть с мосточка не упал (балансировать руками)

Музыкально – подвижная игра (5)

«Найди свое место»

Развитие быстроты, ловкости, памяти

Дети стоят в шеренге. Звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке (бегают, прыгают, играют). Музыка прекращается, дети ищут свое место в шеренге. Руководитель отмечает тех, кто правильно занял свое место (любая музыка в стиле диско)

Миниатюра (6)

«Дождик»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений

Скачет дождик длинноногий (хлопки в ладоши)

По траве и по дороге (наклоны в стороны)

Льется он в пустые бочки (хлопки в ладоши)

И на лужах ставит точки (наклоны в стороны)

Барабанит громко в стекла (хлопки в ладоши)

Вся земля вокруг намокла (развести руки в стороны, сесть, обхватив колени)

Музыкально – подвижная игра (6)

«Музыкальные стулья»

Развитие умения слышать начало и конец музыки, ее быстроту

Все дети сидят на стульях, спиной к центру. Водящий стоит без стула. Дети поделены на 3 группы: 1-я группа - полька, 2-я - вальс, 3-я - марш. Водящий идет по кругу. Если звучит полька, то за водящим идет 1-я группа. Музыка меняется, идут другие дети. Когда зазвучит детская песня, все встают со стульев и идут за водящим. Музыка останавливается – дети занимают места, оставшийся без места становится водящим (аудиокассеты: «Полька», «Вальсы мира», «Марш»)

Миниатюра (7)

«Зайки»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений

Зайки скачут по лужайке (прыжки на двух ногах)

Вдруг в лесу мелькнула тень,

Зайки спрятались за пень (присесть, опустить голову)

На носочки поднялись (встать на носки)

Ну-ка, Зайка, оглянись (повороты в стороны)

Не сидит ли за кустом страшный волк с большим хвостом? (поочередно опускать и поднимать руки перед собой)

Вдруг волчище выбегает (бег на месте)

Серых зайчиков хватает (присесть, голову спрятать)

Музыкально – подвижная игра (7)

«Карлики и великаны»

Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков

Дети стоят лицом по кругу, под музыку выполняют разные танцевальные движения. В конце музыкального отрывка подается сигнал: аккорд в высоком или низком регистре. На аккорд в высоком регистре дети становятся «карликами» (упор присев), а на аккорд в низком регистре – «великанами» (поднять руки вверх и приподняться на носочки). Выигрывают те, кто ни разу не ошибся (аудиокассета «Слушаем музыку»)

Миниатюра (8)

«Мишка»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений

Мишка с куклой бойко топают,

Бойко топают, посмотри (ходьба на месте, руки на поясе)

И в ладоши звонко хлопают,
 Звонко хлопают - раз, два, три (хлопки в ладоши)
 Мишке весело, мишке весело (переступание с наклонами в стороны)
 Вертит мишенька головой,
 Кукле весело, тоже весело (ходьба на месте)
 Ой, как весело. Ой, ой, ой! (покачивание головой)

Музыкально – подвижная игра. (8)

«Затейники»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений
 Ровным кругом, друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе.
 Сделаем вот так. Дети останавливаются, опускают руки. Водящий показывает движение, все повторяют его (2-3.раза), выбирается новый водящий. Игра начинается под звуки марша, а показ движений - без музыки. Повторять движения под соответствующую музыка (аудиокассета «Марш», любая музыка в стиле диско)

Миниатюра (9)

«Козы»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений
 Можно ли козам бодаться (высокий шаг, показывают «рожки»)
 Если рожки есть? (ходьба по кругу)
 В пляс девчонкам не пускаться (подскок, руки на поясе)
 Если ножки есть?
 За рога возьмем козленка («Пружинка»)
 Отведем на луг (три высоких шага)
 А девчонку за ручонку (мальчик подает руку девочке)
 В наш веселый круг (покачивание руками)
 В наш веселый круг (повороты в парах)

Музыкально – подвижная игра (9)

«Запрещенное движение»

Развитие внимания, координации движений
 Дети стоят полукругом, в центре водящий. Он показывает движения, из которых одно - запрещенное (например «пружинка»). Все повторяют движения, кроме запрещенного. Кто ошибется, становится водящим.

Миниатюра (10)

«Мяч»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений
 Мой веселый, звонкий мяч («Пружинка»)
 Ты куда помчался вскачь? (прыжки на месте)
 Красный, желтый, голубой (высокий шаг)
 Не угнаться за тобой (присесть, обхватить колени)

Музыкально – подвижная игра. (10)

«Канон»

Развитие чувства ритма, такта, внимания
 Дети стоят по кругу лицом в центр. На 1 -й такт один ребенок поднимает, например, правую руку, на 2-й такт – следующий делает то же, что и первый, и так по кругу. Затем, когда все поднимут правую руку, игра начинается снова, но, к примеру, с другой руки, либо предлагается другое движение (музыка Ф. Бургмюллера «Кавалькада»)

Миниатюра (11)

«Мы ехали»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений.

На лошадке ехали (высокий шаг)

До угла доехали.

Гоп - гоп-гоп, Гоп - гоп-гоп! (прямой галоп, в руках «вожжи»)

На машине ехали (легкий бег, в руках «руль»)

До реки доехали! («Пружинка»)

Би-би-би, би-би-би!

Пароходом ехали (ходьба в полуприседе)

До горы доехали.

У-у-у, у-у-у (то подняться на носки, то опуститься в полуприседе, выполняя волнообразные движения руками)

Музыкально – подвижная игра. (II)

«Зеркала»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений, внимания

Дети свободно стоят по залу. Они – «зеркала». Один ребенок - водящий. Он пришел в магазин, где много «зеркал». Отражение (копирование его движений) может быть во всех «зеркала» одновременно, либо показываться в одном-двух. Невнимательное «зеркало» выбывает из игры (любая музыка в стиле диско)

Миниатюра (12)

«Лошадки»

Совершенствование двигательных навыков, координации движений

Эй, лошадки (высокий шаг)

Иго-го-го! (хлопки над головой)

Но, лошадки (прямой галоп)

Но, но, но. (хлопки перед грудью)

Скок, лошадки (подскоки на месте)

Скок, скок (хлопки внизу)

Побежали (легкий бег)

Гоп-гоп-гоп! (хлопки перед грудью)

Музыкально – подвижная игра (12)

«Не теряй пару»

Развитие внимания, координации движений

Дети идут парами по кругу, взявшись за руки. Звучит веселая музыка, дети отпускают пару и подскоками двигаются в свободном направлении. С окончанием музыки необходимо найти свою пару (аудиокассета «Слушаем музыку»)

Приложение 3

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой

Выполняя дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой, следует соблюдать следующие правила:

- делать короткий активный вдох носом;
- выдох выполнять через рот;
- вдох делать одновременно с движением;
- все вдохи-движения выполнять в темпе марша; считать мысленно, про себя (счет в данной гимнастике идет по 8, а не по 5 или 10, как в традиционной).

Очень полезно развивать дыхательную систему игровым методом: надувать воздушные шары, пускать мыльные пузыри, дуть на плавающие игрушки (шарики, бумажные лодочки), дуть на вертушки, нюхать цветы, гасить пламя свечи, дуть на горячий чай, рисовать через трубочку, при помощи дыхания, играть на игрушечных музыкальных инструментах (дудочки, губные гармошки и т.д.).

"Ладочки" Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3- 4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза. Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот. Плечи в момент вдоха неподвижны! Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха. Упражнение "Ладочки" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Погончики" И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена. "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывая его широко.

"Кошка" ("Приседание с поворотом") И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибаются и выпрямляются (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки) И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы

обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводите и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы" И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать. Шею не напрягать, вдох не тянуть! Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот. Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Ушки" ("Ай-ай") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный короткий вдох носом. Затем наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как бы мысленно говорите кому-то: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. Это упражнение напоминает "китайского болванчика". Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Маятник головой" ("Малый маятник") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз - вверх, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно, не слышно, либо, в крайнем случае - тоже через нос). Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делать эти упражнения можно сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.

"Перекаты"

А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается) одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в этот момент впереди на носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох. 1) приседание и вдох делаются строго одновременно; 2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем; 3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений. Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

"Шаги"

А. "Передний шаг" (рок-н-рол) И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой. Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол. Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательнее через рот. Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг" И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание. Это упражнение можно делать только стоя. Вдохи и движения делаются строго одновременно. 4 раза по 8 вдохов-движений.

Порядок выполнения:

1. "Ладочки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
6. "Большой маятник" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
7. "Повороты головы" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
8. "Ушки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
9. "Маятник головой" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
10. "Перекаты" а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги
11. "Шаги" а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения. б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения. в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

Упражнения на релаксацию и дыхание

"Драка"

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно,

чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!" Упражнение можно повторить 3 раза.

"Штанга"

Цель: расслабить мышцы спины. "Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

"Сосулька"

Цель: расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В. Селиверстов) Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

"Шалтай-Болтай"

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай". Шалтай-Болтай Сидел на стене. Шалтай-Болтай Свалился во сне. (С. Маршак) Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" — резко наклоняем корпус тела вниз".

"Винт"

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!" Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова "Пляска скоморохов" из оперы "Снегурочка".

"Насос и мяч"

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение." Затем играющие меняются ролями.

Приложение 4

**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 «Перекати 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 таза, 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, обегает «репку» (кегли), которая находится на расстоянии 5м, бежит обратно, берет за руку бабушку, бегут уже вдвоем, оббегают кеглю, возвращаются, берут за руку внушку, бегут втроем и т. д. Последний персонаж – мышка – хватается за кеглю.

Цель: прибежать первыми, не расцепив руки.

Эстафета «Доберись до мяча»

Участствуют 2 команды. Напротив каждой – 4 обруча, в 4-м лежит мяч. Дети бегут по одному, пролезают 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. Начинают все смеяться! (Все смеются.) — Ти-ри, би-ри, фи-ти, феть! Начинают все реветь! («Плачут».) — Ти-ри, би-ри, фи-ти, фать! Начинают 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 – хромой) 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,

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 в 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.

«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.

Литература

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб: ПОИРО. 2000 г.
2. Васильева, М.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду», 3-изд. Испр. и доп. – Москва 2005г.
3. Васильева, Т.К. «Секрет танца», ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997г.
4. Громов, Ю. «Танцуйте дети» – Чебоксары 1967 г.
5. Ефименко, Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
6. Зацепина, М.Б. Музыкальное воспитание в детском саду. Раздел «Музыкально-ритмическое движение» - М: Мозаика-Синтез, 2005.
7. Коренева, Т. Ф. «Музыкально - ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
8. Костровицкая, В. «100 уроков классического танца» Ленинград «Искусство» ленинградское отделение 1981 г.
9. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад).
10. Пуртова, Т.В., Беликова, А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
11. Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
12. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
13. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003