

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №74  
г. Йошкар-Олы «Родничок»

**Принято**

педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад №74 «Родничок»  
от «31» августа 2023\_г.  
Протокол № 1

**Утверждаю**

Руководитель образовательной  
организации МБДОУ «Детский  
сад №74 «Родничок»»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю.Скулкина  
(подпись)  
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
для детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)  
«Веселая ритмика»**

Направленность программы: художественной направленности

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: младший дошкольный возраст (3-4 лет)

рок освоения программы: 8 месяцев: октябрь 2023 – май 2023 года.

Объем часов: 64

Разработчик программы:

Зорина Людмила Григорьевна, музыкальный руководитель

высшей квалификационной категории МБДОУ «Детский сад №74 Родничок»

г. Йошкар-Ола  
2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка**

Данная программа предназначена для занятий танцевально-ритмической гимнастикой с детьми младшего дошкольного возраста (3-4 года) и разработана на основе:

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа танцевально-ритмического кружка «Веселая ритмика» построена на основе программы Т.И.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей» и предназначена для развития творческих способностей детей средствами ритмики и танца. Программа нацелена на общее гармоничное психическое, духовное и физическое развитие.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца, средством воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия танцевальной ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений; корректируют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника, способствуют усвоению ребёнком правил поведения, культуры общения; развивают ассоциативное мышление, слуховую, зрительную память; пробуждают фантазию и побуждают к творчеству.

Актуальность настоящей программы определяется тем, что в нее включены нетрадиционные виды упражнений, предусматривающие целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Наряду с этим ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма.

В данной программе используются следующие педагогические принципы:

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

- **Доступность.** Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка; соответствие содержания возрастным особенностям детей.

- **Систематичность.** Регулярность занятий, постепенное повышение нагрузки: увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.

- **Закрепление навыков.** Многократное выполнение упражнений; умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- **Индивидуальный подход.** Учет особенностей возраста, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, развитие активности ребенка.

- **Сознательность.** Понимание ребенком пользы упражнений; потребность их выполнения в домашних условиях.

**Сроки реализации программы** - программа рассчитана на 8 месяцев обучения дошкольников: октябрь 2023– май 2024 года.

Образовательная услуга предоставляется в форме кружка.

**Форма работы:** групповая

**Количество детей:** 16 человек

**График работы:** понедельник 17.00-17.30, среда 17.00-17.30

#### **Методы и приемы реализации программы**

- **наглядно-слуховой** (представление музыкального материала, разбор по форме, составление сюжета танца);

- **наглядно-зрительный** (показ движений педагогом, показ иллюстраций, помогающий составить более полное впечатление о композиции);

- **словесный** (объяснение, беседа, диалог);

- **практический** (упражнения, использование различных приемов для детального выучивания того или иного движения).

## **Возрастные особенности детей.**

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде - от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит укрепление организма, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. Большую роль в восприятии детей в дошкольном детстве продолжает играть подражание, особенно при овладении новым движением, действием. В 3х-летнем возрасте с детьми разучиваются простые танцы-этюды, причем с минимальным содержанием хореографии – хлопки, притопы, повороты, хороводы с повторениями для лучшего запоминания, где дети могут выполнять движения по рисунку танца, повторяя за педагогом. В этом возрасте не ставится задача научить ребенка танцевать. Важно, в первую очередь, чтобы дети повторяли за педагогом, ориентировались в пространстве, взаимодействовали с другими детьми.

Детям 3-4 лет нужно больше давать ритмических упражнений и игр, использовать различные образы в показе упражнений. Игры помогают у детей развить реакцию, умение быстро запоминать танцевальные движения и комбинации.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – содействие гармоничному развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой ритмики.

### **Задачи:**

- Учить воспринимать музыку, чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание.
- Развивать двигательные качества и умения: ловкости, точности, координации движений.
- Формировать правильную осанку, красивую походку.
- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Развивать творческое воображение и фантазию, способность к импровизации в движении.
- Формировать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в мимике и пантомиме.
- Воспитывать умения вести себя в группе во время движения, формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.
- Формировать нравственно эстетические отношения между детьми и взрослыми, создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- Формировать социально-значимые личностные качества и творческие способности ребенка посредством ритмики.
- Развивать лидерство и инициативу.

## **1.3. Объем программы**

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения дошкольников: октябрь 2022 – май 2023 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Всего 1 час в неделю. В среднем, в месяц – 8 занятий, 4 часа. Полный курс обучения 8 месяцев, 64 занятия, 32 часа.

## **1.4. Содержание программы**

Вводная часть:

- приветствие, поклон;

Подготовительная часть занятия:

- работа над правильной осанкой
- перестроение

Основная часть занятия:

- партерная гимнастика;
- игропластика;
- игрогимнастика
- музыкально-ритмическая игра.

Заключительная часть:

- расслабление;
- построение, поклон, уход из зала.

## **1.5. Планируемые результаты**

По итогам освоения программы дети должны знать и уметь:

- названия и правила выполнения основных танцевально-игровых движений;
- уметь самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- точно и правильно исполнять двигательные задания комплексы движений в танцевально-ритмических и гимнастических композициях;
- Овладеть различными видами танцевальных шагов, правильными позициями ног и положением рук;
- ориентироваться в чередовании музыкально-пространственных упражнений;
- уметь взаимодействовать в коллективе сверстников;

- действовать синхронно и выразительно в группе;
- различать виды танцевальной музыки;
- акцентировать сильную долю в музыке.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселая ритмика»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>беседа</b>
	Приветствие, поклон	2	1	1	показ
<b>2.</b>	<b>Подготовительная часть</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	работа над правильной стойкой	3	1	2	Демонстрация, показ
	перестроения	3	1	2	Беседа, показ
<b>3.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
	• партерная гимнастика;	4	1	3	Показ, беседа
	• игропластика;	8	2	6	Демонстрация, диалог, метод повтора
	• игрогимнастика	5	2	3	показ Демонстрация, диалог, метод повтора
	• музыкально-ритмическая игра.	3	1	2	показ
<b>4.</b>	<b>Заключительная часть</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	расслабление	2	1	1	беседа
	поклон, уход из зала.	2	1	1	показ
Итого объем программы		<b>32 часа</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	



## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь			групповое	30 минут	«Веселые ребята».	Музыкальный зал	текущий
2.	октябрь			групповое	30 минут	«Танцуй, не зевай».	Музыкальный зал	текущий
3.	октябрь			групповое	30 минут	«На веселом на лужку».	Музыкальный зал	текущий
4.	октябрь			групповое	30 минут	«Весело играем».	Музыкальный зал	текущий
5.	октябрь			групповое	30 минут	«На полянке потанцуем».	Музыкальный зал	текущий
6.	октябрь			групповое	30 минут	«Вместе с нами потанцуй».	Музыкальный зал	текущий
7.	октябрь			групповое	30 минут	«Забавные зверюшки».	Музыкальный зал	текущий
8.	октябрь			групповое	30 минут	«Веселые чудеса».	Музыкальный зал	текущий
9.	ноябрь			групповое	30 минут	«Сказка - подсказка».	Музыкальный зал	текущий
10.	ноябрь			групповое	30 минут	«Отчего не весело солнцу стало вдруг».	Музыкальный зал	текущий
11.	ноябрь			групповое	30 минут	«По осенним улицам».	Музыкальный зал	текущий
12.	ноябрь			групповое	30 минут	«Осенняя зарядка».	Музыкальный зал	текущий
13.	ноябрь			групповое	30 минут	«В гостях у сказки».	Музыкальный зал	текущий
14.	ноябрь			групповое	30 минут	«Кукольная страна».	Музыкальный зал	текущий
15.	ноябрь			групповое	30 минут	«Ребята пляшут и играют».	Музыкальный зал	текущий
16.	ноябрь			групповое	30 минут	«Шаловливые игрушки».	Музыкальный зал	текущий
17.	декабрь			групповое	30 минут	«Вот так чудо из чудес».	Музыкальный зал	текущий
18.	декабрь			групповое	30 минут	«Мы ребята молодцы».	Музыкальный зал	текущий
						«Белые снежинки пляшут за окном».		
20.	декабрь			групп	30	«Топ-топ	Музыкаль	текущий

				овое	минут	веселей».	ный зал	
21.	декабрь			групп овое	30 минут	«Зимняя мозаика».	Музыкаль ный зал	текущий
22.	декабрь			групп овое	30 минут	«Вот как хорошо-Новый год к нам пришел».	Музыкаль ный зал	текущий
23.	декабрь			групп овое	30 минут	«Топ-топ веселей».	Музыкаль ный зал	текущий
24.	декабрь			групп овое	30 минут	«Кто как ходит и танцует».	Музыкаль ный зал	текущий
25.	январь			групп овое	30 минут	«Мы слепили снежный ком».	Музыкаль ный зал	текущий
26.	январь			групп овое	30 минут	«Зарядка для зверяток».	Музыкаль ный зал	текущий
27.	январь			групп овое	30 минут	«Забавная загадка».	Музыкаль ный зал	текущий
28.	январь			групп овое	30 минут	«Весёлые друзья».	Музыкаль ный зал	текущий
29.	январь			групп овое	30 минут	«Мы танцоры хоть куда».	Музыкаль ный зал	текущий
30.	январь			групп овое	30 минут	«Озорные снеговики».	Музыкаль ный зал	текущий
31.	январь			групп овое	30 минут	«Весёлые ребята».	Музыкаль ный зал	текущий
32.	январь			групп овое	30 минут	«Зимняя радость».	Музыкаль ный зал	текущий
33.	февраль			групп овое	30 минут	«Слоники веселые».	Музыкаль ный зал	текущий
34.	февраль			групп овое	30 минут	«Путешествие по зимней сказке».	Музыкаль ный зал	текущий
35.	февраль			групп овое	30 минут	«Зимняя игра».	Музыкаль ный зал	текущий
36.	февраль			групп овое	30 минут	«Дружный хоровод».	Музыкаль ный зал	текущий
37.	февраль			групп овое	30 минут	«Наши лучшие друзья».	Музыкаль ный зал	текущий
38.	февраль			групп овое	30 минут	«Волшебный хоровод».	Музыкаль ный зал	текущий
39.	февраль			групп овое	30 минут	«До чего же хороши в пляске наши малыши».	Музыкаль ный зал	текущий
40.	февраль			групп овое	30 минут	«Маленькие ножки в маленьких сапожках».	Музыкаль ный зал	текущий
41.	март			групп овое	30 минут	«Веселое путешествие».	Музыкаль ный зал	текущий

42.	март			групповое	30 минут	«На арене цирка».	Музыкальный зал	текущий
43.	март			групповое	30 минут	«Дорога загадок».	Музыкальный зал	текущий
44.	март			групповое	30 минут	«На лесной полянке».	Музыкальный зал	текущий
45.	март			групповое	30 минут	«Вот компания, какая».	Музыкальный зал	текущий
46.	март			групповое	30 минут	«Топ-топ топотушка».	Музыкальный зал	текущий
47.	март			групповое	30 минут	«Вот как весело плясали».	Музыкальный зал	текущий
48.	март			групповое	30 минут	«А мы по лугу гуляли».	Музыкальный зал	текущий
49.	апрель			групповое	30 минут	«Веселый перепляс».	Музыкальный зал	текущий
50.	апрель			групповое	30 минут	«Веселый оркестр».	Музыкальный зал	текущий
51.	апрель			групповое	30 минут	«Повтори, дружок, за мной».	Музыкальный зал	текущий
52.	апрель			групповое	30 минут	«Веселись народ».	Музыкальный зал	текущий
53.	апрель			групповое	30 минут	«Посмотрите вы на нас, мы танцуем все для вас».	Музыкальный зал	текущий
54.	апрель			групповое	30 минут	«Шаловливые ребята».	Музыкальный зал	текущий
55.	апрель			групповое	30 минут	«На полянке».	Музыкальный зал	текущий
56.	апрель			групповое	30 минут	«Цветочный хоровод».	Музыкальный зал	текущий
57.	май			групповое	30 минут	«Весенняя прогулка».	Музыкальный зал	текущий
58.	май			групповое	30 минут	«Веселый перепляс».	Музыкальный зал	текущий
59.	май			групповое	30 минут	«В гостях у друзей».	Музыкальный зал	текущий
60.	май			групповое	30 минут	«Будем весело плясать».	Музыкальный зал	текущий
61.	май			групповое	30 минут	«Потешные ребята».	Музыкальный зал	текущий
62.	май			групповое	30 минут	«Вместе с нами покружись».	Музыкальный зал	текущий
63.	май			групповое	30 минут	«Паровоз привез игрушки».	Музыкальный зал	текущий
64.	Май			групповое	30 минут	«Веселое путешествие!»	Музыкальный зал	текущий

	Итого				32 часа			
--	-------	--	--	--	------------	--	--	--

### 2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятий	Программное содержание	Задачи	Оборудование	
				Демонстрац ионный материал	Раздаточный материал
1.	«Веселые ребята».	Знакомство с детьми. Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса. Игропластика «Рыбачок». Музыкально-ритмическая игра «Жуки и пчелы».	Учить держать правильную осанку и формировать положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Развивать общую культуру личности ребенка. Воспитывать интерес к занятиям.	Игрушка – удочка.	Игрушка – удочка, маски жуков и пчел.
2.	«Танцуй, не зевай».	Постановка корпуса. Маршировка (шаг с носка). Игропластика «Рыбачок». Ирогимнастика «Давайте поздороваемся». Музыкально-ритмическая игра «Жуки и пчелы». Партерная гимнастика «Достать до солнца».	Обучить детей танцевальному шагу с носка. Воспитывать интерес к занятиям. Развивать воображение, фантазию.	Игрушка – удочка.	Игрушка – удочка, маски жуков и пчел.
3.	«На веселом на лужку».	Маршировка (шаг с носка, перестроения – круг). Ирогимнастика «Давайте	Учить детей правильно исполнять танцевальный шаг. Формировать умение	Игрушка – удочка.	Игрушка – удочка, обручи.

		<p>поздороваемся».</p> <p>Игропластика «Рыбачок».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Цветочки на полянке».</p> <p>Партерная гимнастика «Достать до солнца».</p>	<p>ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать интерес к занятиям.</p>		
4.	«Весело играем».	<p>Маршировка (шаг с носка, перестроения круг - полукруг).</p> <p>Ирогимнастика «Кукушечка».</p> <p>Игропластика «Рыбачок».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Цветочки на полянке».</p> <p>Партерная гимнастика «Достать до солнца».</p>	<p>Учить перестраиваться из одного рисунка в другой, уметь передавать заданный образ.</p> <p>Развивать первоначальные навыки координации танцевальных движений.</p> <p>Формировать нравственно-эстетические отношения между сверстниками.</p>	Игрушка – удочка.	Игрушка – удочка, обручи.
5.	«На полянке потанцуем».	<p>Упражнения на ориентировку в пространстве - свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p>Ирогимнастика «Кукушечка».</p> <p>Игропластика «Веселые зайчата».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Родничок».</p> <p>Партерная гимнастика «Складочка».</p>	<p>Учить детей ориентироваться в пространстве, передавать заданный образ, выполнять новые танцевальные движения и совершенствовать исполнение выученных движений.</p> <p>Познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый).</p> <p>Развивать внимание, фантазию, воображение.</p> <p>Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.</p>	Платочек.	Маски зайчат.
6.	«Вместе с нами потанцуй».	<p>Упражнения на ориентировку в</p>	<p>Учить детей выполнять</p>	Игрушка – чебурашка,	Маски зайчат.

		<p>пространстве - свободное размещение по залу, пары, тройки.</p> <p>Игрогимнастика «Чебурашка».</p> <p>Игропластика «Веселые зайчата».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Родничок».</p> <p>Партерная гимнастика «Складочка».</p>	<p>разученные движения одновременно, в соответствии с ритмом.</p> <p>Познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве и слышать команды педагога.</p> <p>Воспитывать умение детей менять движения в соответствии с частью музыки.</p>	платочек.	
7.	«Забавные зверюшки».	<p>Маршировка (шаги с высоким подниманием ног).</p> <p>Игрогимнастика «Чебурашка».</p> <p>Игропластика «Веселые зайчата».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Слушай команду».</p> <p>Партерная гимнастика «Складочка».</p>	<p>Учить детей выполнять разученные движения одновременно, в соответствии с ритмом, уметь входить в заданный образ.</p> <p>Познакомить детей со штрихами музыки (стакато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</p> <p>Развивать ритмичность, внимание.</p> <p>Воспитывать культуру поведения и общения.</p>	Игрушка – чебурашка, флажок.	
8.	«Веселые чудеса».	<p>Маршировка (шаги с высоким подниманием).</p> <p>Игрогимнастика «Медвежонок».</p> <p>Игропластика «Веселые зайчата».</p> <p>Музыкально-</p>	<p>Учить детей ритмично и синхронно выполнять движения танца.</p> <p>Развивать внимание, воображение, чувство ритма.</p>	Игрушка – медвежонок, флажок, руль.	Маски зайчат.

		ритмическая игра «Слушай команду». Партерная гимнастика «Складочка».	Воспитывать самостоятельность, умение работать в коллективе.		
9.	«Сказка - подсказка».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игрогимнастика «Межвежонок». Игропластика «Бибика». Музыкально-ритмическая игра «Бубенчики». Партерная гимнастика «Лягушка».	Учить правильно выполнять танцевальные шаги. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать чувство ритма, интерес к занятиям.	Игрушка-медвежонок, руль.	Колокольчики.
10.	«Отчего не весело солнцу стало вдруг».	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен). Игрогимнастика «Осенние листья». Игропластика «Бибика». Музыкально-ритмическая игра «Бубенчики». Партерная гимнастика «Лягушка».	Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений. Развить чувство ритма. Воспитывать культуру поведения и общения.	Руль.	Колокольчики.
11.	«По осенним улицам».	Маршировка (приставные шаги в стороны, вперед). Игрогимнастика «Осенние листья». Игропластика «Бибика». Музыкально-ритмическая игра «Поменяйся». Партерная гимнастика «Лягушка».	Обучить детей танцевальным движениям, закрепить ранее разученные движения, умению входить в заданный образ. Развивать координацию движений, воображение. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Воспитывать интерес к танцевальному	Игрушка – руль, искусственные осенние листья.	Искусственные осенние листья.

			творчеству.		
12.	«Осенняя зарядка».	Маршировка (приставные шаги в стороны, вперед). Игrogимнастика «Листопад». Игропластика «Бибика». Музыкально-ритмическая игра «Поменяйся». Партерная гимнастика «Лягушка».	Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений. Развить чувство ритма. Воспитывать культуру поведения и общения.	Игрушка – руль, искусственные осенние листья.	Искусственные осенние листья.
13.	«В гостях у сказки».	Перестроения – круг - полукруг. Игrogимнастика «Листопад». Игропластика «Смелый пилот». Музыкально-ритмическая игра «Скок, скок, поскок». Партерная гимнастика «Растем-растем».	Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. Учить строить рисунки танца. Продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). Воспитывать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	Искусственные осенние листья, скакалка.	Искусственные осенние листья, пилотки.
14.	«Кукольная страна».	Перестроения – круг – полукруг. Музыкально-ритмические упражнения «Куклы». Игропластика «Смелый пилот». Музыкально-ритмическая игра «Скок, скок, поскок». Партерная гимнастика «Растем-растем».	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, входить в заданный образ. Развивать воображение, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, умение складывать отношения со сверстниками.	Скакалка.	Пилотки.
15.	«Ребята пляшут и играют».	Перестроение - колонна –два круга. Музыкально-ритмические	Учить перестраиваться из одного рисунка в другой, уметь передавать заданный	Платочек.	Пилотки.



		упражнения «Куклы». Игропластика «Смелый пилот». Музыкально-ритмическая игра «Передай платочек». Партерная гимнастика «Растем-растем».	образ. Развивать первоначальные навыки координации танцевальных движений. Формировать нравственно-эстетические отношения между сверстниками.		
16.	«Шаловливые игрушки».	Перестроение - колонна –два круга. Музыкально-ритмические упражнения «Клоуны». Игропластика «Смелый пилот». Музыкально-ритмическая игра «Передай платочек». Партерная гимнастика «Растем-растем».	Воспитывать в детях уверенность в себе и взаимовыручку со сверстниками. Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, входить в заданный образ. Развивать воображение, ловкость, внимание.	Платочек.	Пилотки, колпачки клоунов.
17.	«Вот так чудо из чудес».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах). Музыкально-ритмические упражнения «Клоуны». Игропластика «У леса на опушке». Музыкально-ритмическая игра «Снежок». Партерная гимнастика «Растем-растем».	Учить детей правильно исполнять танцевальные элементы. Развивать чувство ритма, умение передавать настроение и характер танцевальной композиции. Воспитывать интерес к занятиям.	Снежок.	Колпачки клоунов.
18.	«Мы ребята молодцы».	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен). Музыкально-ритмические упражнения «В каждом маленьком ребенке». Игропластика «У	Учить детей выполнять танцевальные движения ритмично, синхронно. Развить чувство ритма. Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность.	Снежок.	

		леса на опушке». Музыкально-ритмическая игра «Снежок». Партерная гимнастика «Черепашки».			
19.	«Белые снежинки пляшут за окном».	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен). Музыкально-ритмические упражнения «В каждом маленьком ребенке». Игропластика «У леса на опушке». Музыкально-ритмическая игра «Сугробы». Партерная гимнастика «Черепашки».	Учить детей перестраиваться из одного рисунка в другой, правильной осанке при исполнении движений. Развивать умение передавать заданный образ. Воспитывать самостоятельность, взаимовыручку.	Игрушка – собачка, колокольчик	
20.	«Топ-топ веселей».	Маршировка (приставные шаги с приседанием). Музыкально-ритмические упражнения «Качели». Игропластика «У леса на опушке». Музыкально-ритмическая игра «Сугробы». Партерная гимнастика «Черепашки».	Учить детей выполнять танцевальные движения ритмично, синхронно. Развить чувство ритма. Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность.	Игрушка – собачка, колокольчик	
21.	«Зимняя мозаика».	Маршировка (подскоки). Музыкально-ритмические упражнения «Качели». Игропластика «Гномики». Музыкально-ритмическая игра «Лиса». Партерная гимнастика	Учить детей держать правильно осанку при исполнении движений. Развивать координацию движений. Воспитывать в детях чувства взаимопомощи и взаимовыручки.	Игрушка – лисичка.	Шапочки гномиков.

		«Черепашки».			
22.	«Вот как хорошо-Новый год к нам пришел».	Маршировка (подскоки). Музыкально-ритмические упражнения «Барабан». Игропластика «Гномики». Музыкально-ритмическая игра «Лиса». Партерная гимнастика «Коробочка».	Учить детей перестраиваться из одной позиции в другую, обучить детей танцевальным движениям. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность, развить чувство ритма. Воспитывать интерес к танцевальным занятиям.	Игрушки – лисичка, барабан.	Шапочки гномиков.
23.	«Топ-топ веселей».	Перестроения – круг – звездочка. Музыкально-ритмические упражнения «Барабан». Игропластика «Гномики». Музыкально-ритмическая игра «Воробушки и кот». Партерная гимнастика «Коробочка».	Учить детей выполнять танцевальные движения синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал. Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.	Игрушка – барабан, маска кота.	Шапочки гномиков.
24.	«Кто как ходит и танцует».	Перестроения - круг - звездочка. Ирогимнастика «Тик - так». Игропластика «Гномики». Музыкально-ритмическая игра «Воробушки и кот». Партерная гимнастика «Коробочка».	Учить детей передавать характер и настроение танца. Развить музыкальный слух. Формировать правильную осанку. Воспитывать самостоятельность, чувства ответственности перед сверстниками.	Маска – кота.	Шапочки гномиков.
25.	«Мы слепили снежный ком».	Перестроения - круг - звездочка. Ирогимнастика «Тик - так».	Учить детей выполнять танцевальные движения	Игрушка – фонарик.	

		<p>Игропластика «Чико – нико».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Огонечек-огонек».</p> <p>Партерная гимнастика «Коробочка».</p>	<p>синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал.</p> <p>Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.</p> <p>Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.</p>		
26.	«Зарядка для зверяток».	<p>Перестроения - круг - звездочка.</p> <p>Ирогимнастика «Артистка».</p> <p>Игропластика «Чико – нико».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Огонечек-огонек».</p> <p>Партерная гимнастика «Уголок».</p>	<p>Учить правильно выполнять танцевальные шаги.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать чувство ритма, интерес к занятиям.</p>	Игрушка – фонарик.	Ленточки.
27.	«Забавная загадка».	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах).</p> <p>Ирогимнастика «Артистка».</p> <p>Игропластика «Чико – нико».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Клоуны».</p> <p>Партерная гимнастика «Уголок».</p>	<p>Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений.</p> <p>Развить чувство ритма.</p> <p>Воспитывать культуру поведения и общения.</p>	Колпак клоуна.	Ленточки.
28.	«Весёлые друзья».	<p>Перестроение два круга – полукруг.</p> <p>Ирогимнастика «Две мартышки».</p> <p>Игропластика «Чико – нико».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Клоуны».</p> <p>Партерная гимнастика</p>	<p>Обучить детей танцевальным движениям, закрепить ранее разученные движения, умению входить в заданный образ.</p> <p>Развивать координацию движений,</p>	Колпак клоуна.	Маски мартышек.

		«Уголок».	воображение. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Воспитывать интерес к танцевальному творчеству.		
29.	«Мы танцоры хоть куда».	Перестроения – круг, колонна, круг - два круга. Ритмические этюды «Две мартышки». Игропластика «Ласковая кошечка». Музыкально-ритмическая игра «Снеговик». Партерная гимнастика «Уголок».	Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений. Развить чувство ритма. Воспитывать культуру поведения и общения.	Игрушки – снеговик, кошечка.	Маски мартышек.
30.	«Озорные снеговики».	Перестроения - два круга – круг. Ритмические этюды «Жучка и кот». Игропластика «Ласковая кошечка». Музыкально-ритмическая игра «Снеговик». Партерная гимнастика «Уголок».	Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. Учить строить рисунки танца. Продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). Воспитывать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	Игрушки – снеговик, кошечка, собачка.	
31.	«Весёлые ребята».	Перемещения - сужение и расширение круга. Ритмические этюды «Жучка и кот». Игропластика «Ласковая кошечка». Музыкально-	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, входить в заданный образ. Развивать воображение, ловкость, внимание. Воспитывать	Игрушки - кошечка, собачка.	

		ритмическая игра «Птички». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	самостоятельность, умение складывать отношения со сверстниками.		
32.	«Зимняя радость».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игрогимнастика «Веселый слоник». Игропластика «Ласковая кошечка». Музыкально-ритмическая игра «Птички». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	Учить перестраиваться из одного рисунка в другой, уметь передавать заданный образ. Развивать первоначальные навыки координации танцевальных движений. Формировать нравственно-эстетические отношения между сверстниками.	Игрушка – кошечка, слоник.	
33.	«Слоники веселые».	Перемещения (свободное размещение по залу, парами). Игрогимнастика «Веселый слоник». Игропластика «Барбарики». Музыкально-ритмическая игра «Лыжники». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, входить в заданный образ. Развивать воображение, ловкость, внимание. Воспитывать в детях уверенность в себе и взаимовыручку со сверстниками.	Игрушка – слоник.	Султанчики.
34.	«Путешествие по зимней сказке».	Маршировка (приставной шаг с приседанием, подскоки). Игрогимнастика «Прибаутки». Игропластика «Барбарики». Музыкально-ритмическая игра «Лыжники». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	Учить детей выполнять танцевальные движения ритмично, синхронно. Развить чувство ритма. Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность.		Султанчики.

35.	«Зимняя игра».	Бег с высоким подниманием колен. Игрогимнастика «Прибаутки». Игропластика «Барбарики». Музыкально-ритмическая игра «Встреча». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	Учить детей держать правильно осанку при выполнении движений. Развивать координацию движений. Воспитывать в детях чувства взаимопомощи и взаимовыручки.	Флажок.	Султанчики.
36.	«Дружный хоровод».	Перестроения – круг, колонна. Игрогимнастика «Львенок и черепаха». Игропластика «Барбарики». Музыкально-ритмическая игра «Встреча». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на спине.	Учить детей перестраиваться из одной позиции в другую, обучить детей танцевальным движениям. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность, развить чувство ритма. Воспитывать интерес к танцевальным занятиям.	Игрушки – львенок и черепаха.	Султанчики.
37.	«Наши лучшие друзья».	Перестроения - колонна – два круга. Игрогимнастика «Львенок и черепаха». Игропластика «Радуга-дуга». Музыкально-ритмическая игра «Волк и овцы». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на животе.	Учить детей выполнять танцевальные движения синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал. Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.	Игрушки – львенок и черепаха, маска волка.	Цветные ленточки.
38.	«Волшебный хоровод».	Перестроения - полукруг, две колонны. Игροгимнастика	Учить детей передавать характер и настроение танца. Развить	Маска волка.	Цветные ленточки.

		«Гуси». Игропластика «Радуга-дуга». Музыкально-ритмическая игра «Волк и овцы». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на животе.	музыкальный слух. Формировать правильную осанку. Воспитывать самостоятельность, чувства ответственности перед сверстниками.		
39.	«До чего же хороши в пляске наши малыши».	Перестроения – круг, змейка. Игrogимнастика «Гуси». Игропластика «Радуга-дуга». Музыкально-ритмическая игра «Чудо - юдо». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на животе.	Учить детей выполнять танцевальные движения синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал. Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.	Игрушка – петрушка.	Цветные ленточки.
40.	«Маленькие ножки в маленьких сапожках».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игrogимнастика «Играй, сверчок». Игропластика «Радуга-дуга». Музыкально-ритмическая игра «Чудо - юдо». Партерная гимнастика «Уголок» лежа на животе.	Учить детей выполнять танцевальные движения ритмично, синхронно. Развить чувство ритма. Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность.	Игрушка – кузнечик.	Цветные ленточки.
41.	«Веселое путешествие».	Маршировка (приставной шаг вперед). Игrogимнастика «Играй, сверчок». Игропластика «Доброта». Музыкально-ритмическая игра	Учить детей держать правильно осанку при исполнении движений. Развивать координацию движений. Воспитывать в детях чувства	Платочек.	Белые платочки.



		«Заря-Заряница». Партерная гимнастика «Дотянись до солнца».	взаимопомощи и взаимовыручки.		
42.	«На арене цирка».	Маршировка (шаг марша, подскоки). Игrogимнастика «Идем в зоопарк». Игrogластика «Доброта». Музыкально-ритмическая игра «Заря-Заряница». Партерная гимнастика «Дотянись до солнца».	Учить детей перестраиваться из одной позиции в другую, обучить детей танцевальным движениям. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность, развить чувство ритма. Воспитывать интерес к танцевальным занятиям.	Игрушки – львенок, черепаха, медвежонок.	Белые платочки.
43.	«Дорога загадок».	Перестроения - в рассыпную, шеренга. Игrogимнастика «Идем в зоопарк». Игrogластика «Доброта». Музыкально-ритмическая игра «Рыбки». Партерная гимнастика «Качалочка».	Учить детей выполнять танцевальные движения синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал. Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.	Игрушки – львенок, черепаха, медвежонок.	Белые платочки.
44.	«На лесной полянке».	Перестроения - круг, в пары. Игrogимнастика «Эхо». Игrogластика «Доброта». Музыкально-ритмическая игра «Рыбки». Партерная гимнастика «Качалочка».	Учить детей передавать характер и настроение танца. Развить музыкальный слух. Формировать правильную осанку. Воспитывать самостоятельность, чувства ответственности перед сверстниками.	Маска рыбки.	Белые платочки.
45.	«Вот	Перестроения -	Учить детей	Игрушка –	Цветные

	компания, какая».	круг - змейка, в рассыпную. Игрогимнастика «Эхо». Игропластика «Солнышко-ведрышко». Музыкально-ритмическая игра «Краски». Партерная гимнастика «Качалочка».	выполнять танцевальные движения синхронно, передавая настроение танца, закрепить выученный материал. Развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыку.	солнышко.	ленточки.
46.	«Топ-топ топотушка».	Перестроения - круг в круге, в рассыпную. Игрогимнастика «Солнце улыбается». Игропластика «Солнышко-ведрышко». Музыкально-ритмическая игра «Краски». Партерная гимнастика «Качалочка».	Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. Учить строить рисунки танца. Продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). Воспитывать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	Игрушка – солнышко.	Цветные ленточки.
47.	«Вот как весело плясали».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игрогимнастика «Солнце улыбается». Игропластика «Солнышко-ведрышко». Музыкально-ритмическая игра «Селезень и утка». Партерная гимнастика «Березка».	Учить держать правильную осанку и формировать положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Развивать общую культуру личности ребенка. Воспитывать интерес к занятиям	Игрушка – солнышко, маска утки.	Желтые ленточки.
48.	«А мы по лугу	Маршировка	Обучить детей	Маска утки.	Маски

	гуляли».	(приставной шаг вперед, шаг на пятках). Игрогимнастика «Барашеньки». Игропластика «Солнышко-ведрышко». Музыкально-ритмическая игра «Селезень и утка». Партерная гимнастика «Березка».	танцевальному шагу с носка. Воспитывать интерес к занятиям. Развивать воображение, фантазию. Учить детей правильно исполнять танцевальный шаг. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к занятиям.		барашек, желтые ленточки.
49.	«Веселый перепляс».	Маршировка (шаг марша, галоп). Игροгимнастика «Барашеньки». Игропластика «Тучка». Музыкально-ритмическая игра «Чижик». Партерная гимнастика «Березка».	Учить перестраиваться из одного рисунка в другой, уметь передавать заданный образ. Развивать первоначальные навыки координации танцевальных движений. Формировать нравственно-эстетические отношения между сверстниками.	Маска птички.	Маски барашек, синие платочки.
50.	«Веселый оркестр».	Маршировка (подскоки, бег с высоким подниманием колен). Игροгимнастика «Труба». Игропластика «Тучка». Музыкально-ритмическая игра «Чижик». Партерная гимнастика «Березка».	Учить детей ориентироваться в пространстве, передавать заданный образ, выполнять новые танцевальные движения и совершенствовать исполнение выученных движений. Познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый). Развивать внимание, фантазию, воображение.	Маска птички.	Синие платочки.

			Воспитывать доброжелательные отношения между детьми.		
51.	«Повтори, дружок, за мной».	Упражнение на ориентировку в пространстве (бег с изменением направления). Игрогимнастика «Труба». Игропластика «Тучка». Музыкально-ритмическая игра «Тихие воротца». Партерная гимнастика «Тянем-потянем».	Учить детей выполнять разученные движения одновременно, в соответствии с ритмом. Познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве и слышать команды педагога. Воспитывать умение детей менять движения в соответствии с частью музыки.	Обруч, кукла Катя.	Синие платочки.
52.	«Веселись народ».	Перестроения – сужение и расширение круга. Игροгимнастика «Куклы». Игропластика «Тучка». Музыкально-ритмическая игра «Тихие воротца». Партерная гимнастика «Тянем-потянем».	Учить детей выполнять разученные движения одновременно, в соответствии с ритмом, уметь входить в заданный образ. Познакомить детей со штрихами музыки (стаккато, легато) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы. Развивать ритмичность, внимание. Воспитывать культуру поведения и общения.	Обруч, кукла Катя.	Синие платочки.
53.	«Посмотрите вы на нас, мы	Перестроения – колонна – два	Учить детей ритмично и	Кукла Катя.	Искусственные цветы.

	танцуем все для вас».	<p>круга.</p> <p>Игрогимнастика «Куклы».</p> <p>Игропластика «Качели».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Прекрасные цветы».</p> <p>Партерная гимнастика «Тянем-потянем».</p>	<p>синхронно выполнять движения танца.</p> <p>Развивать внимание, воображение, чувство ритма.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, умение работать в коллективе.</p>		
54.	«Шаловливые ребята».	<p>Перестроения – колонна – два круга.</p> <p>Игрогимнастика «Конфетки».</p> <p>Игропластика «Качели».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Прекрасные цветы».</p> <p>Партерная гимнастика «Тянем-потянем».</p>	<p>Учить правильно выполнять танцевальные шаги.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать чувство ритма, интерес к занятиям.</p>	Игрушка – Винни Пух.	Султанчики, искусственные цветы.
55.	«На полянке».	<p>Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах).</p> <p>Игрогимнастика «Конфетки».</p> <p>Игропластика «Качели».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Вертушки».</p> <p>Партерная гимнастика «Лягушка».</p>	<p>Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений.</p> <p>Развить чувство ритма.</p> <p>Воспитывать культуру поведения и общения.</p>	Игрушка – Карлсон.	Султанчики, искусственные цветы.
56.	«Цветочный хоровод».	<p>Маршировка (шаг с высоким подниманием колен).</p> <p>Игрогимнастика «Петрушка».</p> <p>Игропластика «Качели».</p> <p>Музыкально-ритмическая игра «Вертушки».</p> <p>Партерная гимнастика</p>	<p>Обучить детей танцевальным движениям, закрепить ранее разученные движения, умению входить в заданный образ.</p> <p>Развивать координацию движений, воображение.</p> <p>Формировать</p>	Игрушка – петрушка.	Погремушки.

		«Лягушка».	пластику, культуру движения, их выразительность. Воспитывать интерес к танцевальному творчеству.		
57.	«Весенняя прогулка».	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен). Игрогимнастика «Петрушка». Игропластика «Ромашка». Музыкально-ритмическая игра «Зернышко». Партерная гимнастика «Лягушка».	Учить правильной осанке при исполнении движений, выполнению новых танцевальных движений. Развить чувство ритма. Воспитывать культуру поведения и общения.	Игрушка – петрушка, шляпа ромашка.	Погремушки.
58.	«Веселый перепляс».	Упражнение на ориентировку в пространстве – свободное размещение по залу, пары. Игрогимнастика «Скоморохи». Игропластика «Ромашка». Музыкально-ритмическая игра «Зернышко». Партерная гимнастика «Лягушка».	Развить умение детей перестраивать с одного темпа музыки на другой. Учить строить рисунки танца. Продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано). Воспитывать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.	Игрушка – петрушка, шляпа ромашка.	Колпаки скоморохов.
59.	«В гостях у друзей».	Перестроения – круг, змейка. Игрогимнастика «Скоморохи». Игропластика «Ромашка». Музыкально-ритмическая игра «Сорока». Партерная гимнастика «Коробочка».	Продолжать учить детей ориентироваться в пространстве, входить в заданный образ. Развивать воображение, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, умение складывать отношения со	Игрушка – петрушка, шляпа ромашка.	Колпаки скоморохов.

			сверстниками.		
60.	«Будем весело плясать».	Маршировка (шаг с высоким подниманием колен). Игrogимнастика «Березынька». Игrogластика «Ромашка». Музыкально-ритмическая игра «Сорока». Партерная гимнастика «Коробочка».	Учить детей перестраиваться из одной позиции в другую, обучить детей танцевальным движениям, закреплять ранее выученные движения. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность, развить чувство ритма. Воспитывать интерес к танцевальным занятиям.	Шляпа ромашка.	Зеленые платочки.
61.	«Потешные ребята».	Перестроения – круг, в пары. Игrogимнастика «Березонька». Музыкально-ритмическая игра «Лесная песенка». Игrogластика «Дикари». Партерная гимнастика «Коробочка».	Учить правильной осанке при выполнении движений, правильно исполнять движения, передавать заданный образ. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Развитие воображения, фантазии, артистичности. Воспитывать музыкальную отзывчивость на музыку разного характера.	Игрушка – сорока.	Зеленые платочки, меховые манжеты.
62.	«Вместе с нами покружись».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игrogимнастика «Настоящий друг». Музыкально-ритмическая игра «Лесная песенка».	Научить перестраиваться из одного рисунка в другой. Учить правильной осанке при выполнении движений.	Игрушка – сорока, обруч с разноцветными лентами.	Меховые манжеты.

		Игропластика «Дикари». Партерная гимнастика «Коробочка».	Развивать воображение, ловкость, внимание. Воспитывать самостоятельность, умение устанавливать отношения со сверстниками.		
63.	«Паровоз привез игрушки».	Маршировка (шаг с носка, шаг на полу пальцах). Игрогимнастика «Настоящий друг». Музыкально-ритмическая игра «Мы едем, едем, едем». Игропластика «Дикари». Партерная гимнастика «Уголок».	Формировать интерес к занятиям. Воспитывать общую культуру личности ребенка. Формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног. Обучить детей танцевальному шагу с носка. Воспитывать интерес к занятиям.	Руль, обруч с разноцветными лентами.	Меховые манжеты.
64.	«Веселое путешествие!»	Перестроения - змейка, круг, две колонны. Игροгимнастика «Пружинки». Музыкально-ритмическая игра «Мы едем, едем, едем». Игропластика «Дикари». Партерная гимнастика «Уголок».	Учить правильной осанке при исполнении движений, правильно исполнять движения, передавать заданный образ. Развивать пластику, культуру движения, их выразительность. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Развитие воображения, фантазии, артистичности. Воспитывать музыкальную отзывчивость на музыку разного характера.	Руль.	Меховые манжеты.



## 2.4. Условия реализации программы

### Методы и приемы реализации программы

- наглядно-слуховой (представление музыкального материала, разбор по форме, составление сюжета танца);
- наглядно-зрительный (показ движений педагогом, показ иллюстраций, помогающий составить более полное впечатление о композиции);
- словесный (объяснение, беседа, диалог);
- практический (упражнения, использование различных приемов для детального выучивания того или иного движения).

### Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Средство обучения	Количество единиц	Степень использования (в % от продолжительности программы)
1	Компьютер	1	100%
2	Музыкальный центр	1	100%
3	Проектор	1	100%

Данная программа реализуется на базе МБДОУ «Детский сад № 74 г. Йошкар-Олы «Родничок», где имеется необходимая стабильная материально-техническая база:

- а) Хорошо освещенный музыкальный зал с линолеумным покрытием,
  - музыкальный центр, компьютер, проектор;
  - методические пособия и разработки по данному виду творчества;
- б) – флеш-носители с музыкой;
  - СД.

### Кадровое обеспечение программы:

Должность	Ф.И.О.	Стаж	Категория	Содержание деятельности
-----------	--------	------	-----------	-------------------------

Музыкальный руководитель	Зорина Людмила Григорьевна	17 лет	высшая	Музыкальный руководитель, образование: Колледж культуры и искусств имени И.С. Палантая, Социально-культурная деятельность и народное художественное Творчество, 2015; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Марийский государственный университет» г. Йошкар-Ола, Психолого-педагогическое образование, 2020 Стаж работы в данном учреждении: 16 лет
--------------------------	----------------------------	--------	--------	---

## 2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Контроль усвоения программного материала осуществляется путём проведения начальных, промежуточных, итоговых диагностик и обобщающих занятий, а также при наблюдении за обучающимися в процессе общения.

*Начальный контроль* осуществляется в начале года.

*Промежуточный контроль* осуществляется по итогам первого полугодия в декабре, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полгода, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается методика, техника исполнения упражнений.

*Итоговой контроль* проходит в конце учебного года (апрель – май), служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год. В ходе итогового годового контроля оценивается: методика, техника исполнения движений, активность, уровень физической нагрузки, знание теории, артистичность

### Формы контроля:

-анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого итогового занятия, метод диагностики;

-просмотр, отчет, которые фиксируются в ходе участия в городских, областных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах учреждения.

## 2.6. Оценочные материалы

Для выявления уровня освоения программы ребенком используется метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Сроки проведения педагогической диагностики: октябрь; май.  
При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие критерии:

Чувство музыкального ритма: способность воспринимать и передавать различные ритмические рисунки под музыку.

Танцевальное творчество: умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Танцевальное исполнительство: способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации.

Критерии оценивания:

3 балла – самостоятельно выполняет задание.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с помощью педагога.

Уровни развития:

1 – 3 балла низкий уровень.

4 – 6 баллов средний уровень.

7 – 9 баллов высокий уровень.

Диагностическая карта уровня развития детей

№	Фамилия, имя	Чувство музыкального ритма	Танцевальное исполнительство	Танцевально-ритмическое творчество	Общее количество баллов
1.					

## 2.7. Методические материалы

Технологии обучения: технология коллективного взаимодействия, здоровьесберегающие технологии, игровые, ИКТ.

Методы обучения:

- наглядный;
- словесный;
- игровой (использование игровых моментов);
- творческий (использование образов).

Формы обучения:

- групповая

Наглядный материал:

- слайдовая презентация (карта с конвертами).
- оформление зала-домики, деревья.
- воздушные шарики, наклейки (подарок)
- куклы би-ба-бо

Оборудование: ПК, колонки, проектор, экран, видеокамера.

Информационные ресурсы:

Интернет-сайты:

- [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru)
- [www.razvitum.org](http://www.razvitum.org)
- [festival. 1 september.ru](http://festival.1september.ru)

Литература:

1. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1963, 1972, 1979
2. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. М, 2000.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. -112 с.
- 4.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 94 с.

Дидактическая структура урока:

1. Организационный этап (вход под музыку, приветствие, поклон).
2. Погружение в тему.
3. Обращение к теме.
4. Обобщение по теме.
5. Рефлексия результатов.

## **2.8. Иные компоненты**

В данной программе возможно использование элементов дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики.

## **2.9. Список литературы**

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 157 с.

2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. – М.: Аркти, 2005. – 108 с.

3. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. – М.: Перспектива, 2012. – 104 с.

4. Замятина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2008. – 112 с.

5. Зарецкая Н.В. Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 112 с.

6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.

8. Савчук О. Школа танцев для детей - СПб.: Ленинградское издательство, 2009. - 224с.

9. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.

10. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 94 с.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. - 352 с.
12. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
13. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. М.: Век информации, 2009. - 44 с.

### Упражнения вводной части

#### Маршировка:

- шаг с носка;
- шаги с высоким подниманием колен;
- шаг на полу пальцах;
- шаг марша;
- приставные шаги с приседанием;
- подскоки;
- приставной шаг вперед, в стороны;
- шаг на пятках.

#### Перестроения:

- круг – полукруг;
- круг - колонна;
- круг – колонна – два круга;
- два круга – круг;
- круг – звездочка;
- круг – змейка;
- полукруг – две колонны;
- в рассыпную – шеренга;
- круг – в пары;

#### Упражнения на ориентировку в пространстве:

- свободное размещение по залу;
- пары;
- сужение и расширение круга;
- круг в круге;
- бег с изменением направления;
- бег с высоким подниманием колен.

## Ритмопластические и музыкально-ритмические упражнения

«Петрушки».

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7 раз). «Покажи пятки». (Активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз). «Ладони на пол». И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз). «Хлопок под коленом». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза). «Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз). «Лодочка». И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз)

«Куклы».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед. 1 - согнуть правую руку, посмотреть на нее; 2 и.п.; 3 - 4- то же с левой рукой (4 раза). «Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу. 1 - поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой; 2 - и.п.; 3 - 4 -то же с поворотом влево.(3 раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу. 1 - наклон вперед, руки назад; 2 - и.п.; 3 - наклон вправо; 4 - и.п.; 5 – 6 - то же влево (2 раза). «Полуприседания» (спина прямая). И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед. 1 - присесть ладони разогнуть; 2 - и.п. (8раз). «Кружение» (ноги в коленях не сгибать). И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед. 1 - 8 - кружиться вправо, переступая с ноги на ногу; 9 - 16 - то же влево «Прыжки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).



«Настоящий друг».

«Потянись» (следить за точным положением рук). И.п. - о.с., кисти рук у плеч. 1 - встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2 - и.п.; 3 - встать на носки, руки вверх; 4 - и.п. (4 раза). «Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 - 2 - поворот головы направо; 3 - 4 - и.п. (4 раза); 5 - 6 - поворот головы налево; 7 - 8 - и.п. (4 раза). «Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу. 1 - наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая - вниз; 2 - и.п. (4 раза), затем с другой руки. «Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п. - то же, руки за спиной. 1 - наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх; 2 - то же с левой руки; 3 - выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4 - то же левой рукой (8 раз). «Согни колено» (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой). И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - согнуть правую ногу, притянуть колено к груди; 2 - и.п.; 3 - 4 - то же левой ногой; 5 - мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней; 6 - и.п.; 7 - 8 - то же левой ногой (8 раз).

«Коснись пола». И.п. - то же. 1 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2 - и.п.; 3 - наклон вперед, хлопок за ногами; 4 - и.п. (4 раза). «Прыжки» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки). И.п. - о.с., руки внизу. 1 - прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе; 2 - прыжок в о.с.; 3 - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4 - прыжок в о.с. (8 раз). По окончании прыжков перейти на ходьбу.

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

И.п. - ноги вместе, руки с листочками внизу. 1. Ритмичная ходьба на месте (1-16) 2. Бег на месте с листочками в руках. (1-16) 3. Ритмичная ходьба на месте (1-16) 4. И.п. - ноги вместе, руки внизу. 1 - руки с листьями вытянуть вперед, 2 - поднять вверх, 3 - в стороны, 4 - вниз (8 раз). 5. И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон за листочком в правую сторону, 2 - прямо, 3 - 4 - то же влево. (4 раза) 6. И.п. - ноги вместе, руки внизу. 1 - подняться на носочки,

одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз) 7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо. 8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз). 9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2- и.п.(4 раза). 10.Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз. 11.Ритмичная ходьба.

«Чебурашка».

Я не кукла, не зверюшка,

А забавная игрушка.

Очень славная мордашка,

Моё имя «Чебурашка».

И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки. 1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

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

2 куплет: И.П. - стоя, руки внизу. «Мне не везло сначала».

1-присесть, упор руками 2- прыжок, ноги выпрямить 3- лежа на животе, руки под подбородок 4- болтают ногами, лежа на животе «Теперь я вместе с Геной» 5- прыжок ноги к рукам, упор присев 6- встают на ноги 7-8- руки вперед, изображают пасть «крокодила» Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет: И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки) Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с

музыкой (2 раза вправо и 2 раза влево попеременно). Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«В каждом маленьком ребенке».

Запев: 1-8 – ходьба на месте 1- 8- 8 хлопков в ладоши 1-8- 8 прыжков на месте 1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры») 7-8- приседают 1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок») 1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам») 3-4 – руки на пояс 5-6 тоже влево 7-8- руки на пояс 1-8 – бег на месте 1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны 5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш: 1-16 – бег по кругу друг за другом 1-8 – ползание на четвереньках 1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках 1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются») С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха».

1-й куплет. 1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют. 2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

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

3-й куплет. Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами. Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую.

«Веселый слоник».

Дети становятся парами по кругу. Все изображают слонят.

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

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

3 фигура - Слоненок вытягивает «хобот» На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперед, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз. На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

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

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

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

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«Тик-так»

Дети стоят в шахматном порядке.

1 фигура – 1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперед, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны. 2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

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

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

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

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

«Давайте поздороваемся».

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руку; 2 хлопка – здороваемся плечиками; 3 хлопка – здороваемся спинками. Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

«Идем в зоопарк».

1. Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.
2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.
3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.
4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки». Прогиб спины.
5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.
6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.
7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.
8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.
9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.
10. «Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.

## Игропластические композиции

## Игропластика «Рыбачок».

Песня «Любитель-рыболов» (в исп. Детского хора)

	И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг
<i>Вступление</i>	«закидывают удочку»
<i>1 куплет</i>	сидя с вытянутыми руками («держат удочку»), слегка раскачиваются в такт музыке
<i>Припев</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
На слова «тра-ля-ля»	ударяют носком правой ноги слева и справа от левой ноги (через ногу) – 8 раз.
На повторение музыки	то же другой ногой Возвращаются в И.п.
<i>2 куплет</i>	И.п. – сидя по-турецки, руки на затылке
1 фраза	наклон вправо, достать правым локтем правое колено (один раз) – выпрямиться
2 фраза	то же влево
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться – 2 раза
<i>Припев</i>	те же движения, что в припеве
<i>3 куплет</i>	И.п. – сидя на полу, ноги прямо, руки сзади в упоре.
1-2 фразы	поочередно вытягивать носки вперед
3-4 фразы	одновременно вытягивать носки вперед
<i>Припев:</i>	движения, соответственно, повторяются
<i>Проигрыш</i>	И.п. – сидя на полу, ноги вместе
	Имитация гребли на лодке
На слова «Вся рыба расплывается»	сесть, руки в упор
На последний такт (слова «тра-ля»)	лечь на спину

## Игропластика "Бибика"

Песня «Бибика» (группа «Волшебники двора»)

Проигрыш Едем! Едем! Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре Встречаюсь я снова с друзьями в песочнице, во дворе Кто с куклой, а кто с пистолетом, а кто-то приносит слона А я вам скажу по секрету, бибика – игрушка моя! Едем, едем!	На вступление – «выежаем» и перестраиваемся по своим местам Правой рукой сверху вниз Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза поворот и наклон влево, также вправо присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед пистолетиком, поворот вокруг себя руки за голову сводить локти 3 раза наклон вперед, руки возле рта сесть взять обруч вытянуть обруч вперед притянуть кольцо к себе выпрыгнуть и правой рукой сделать сверху вниз
Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет	Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно

<p>Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем!Едем!</p>	<p>поворот через левое плечо вокруг себя Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед! Бибикусвою я катаю, бибика моя лучше всех! А ночью, когда засыпаю, пускай мне приснится – ХАЙВЕЙ И мама бибику поставит, в гараж под кроватью моей! Едем, едем!</p>	<p>Поднимаем прямую левую, затем правую ногу 2 раза сесть, левую согнуть правую ногу вытянуть вперед выпрямить левую ногу, делать наклоны вперед 4 раза сгруппироваться лечь вперед, кольцо перед собой выпрыгнуть, руки с кольцом вверх, ноги врозь наклон вниз, заведения обруча за ноги 3 раза выпрыгнуть обруч перед собой рукой сверху вниз</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение обручем справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем, едем! Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противоходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз продолжаем двигаться вперед и на месте кладем внутреннюю руку на плечо впереди стоящему, внешняя рука с кольцом вниз,</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет!</p>	<p>Расходимся на два малых круга и снова встречаемся по середине, едем вперед двумя колоннами и становимся на свои места</p>
<p>Би-би-би-би-бибика, поехали кататься! Би-би-би-би-бибика, за нами не угнаться. Покрашу я бибику, в любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика, машины лучше нет! Едем! Едем! Би-БИ!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо Два шага влево с наклоном влево, также вправо круговое движение кольцом справа налево и обратно поворот через левое плечо вокруг себя рукой сверху вниз В конце с прыжком руки с кольцом вверх</p>

## Игропластика «Тучка»

### Песня «Виноватая тучка»

<p>Злую тучку наказали Ты плохая, ей сказали. И она заплакала, Да кап-кап-кап закапала. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Мыши сразу задрожали. Мыши в норы побежали. Полетели птицы вниз, Да птицы сели на карниз. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Пес по имени Барбос Струсил не на шутку. Еле ноги он унес В свою собачью будку. Припев: Кап-кап-кап дождик пошел, Кап-кап-кап дождик пошел Ну а мы с тобой не тужим, Босиком бежим по лужам. Брызги прямо ввысь летят С тучею встречаются. А потом они назад Да с неба возвращаются Припев Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Шлеп-шлеп-шлеп дождик идет, Тучку бедную простили, Тучку с миром отпустили. Тучка плакать перестала, А потом совсем пропала. Припев: Кап-кап-кап дождик прошел Кап-кап-кап дождик прошел Кап, как, кап.</p>	<p>Грозят указательным пальчиком правой руки, а левая рука – на поясе Кулачками «трут глазки». Локоточки разведены в стороны. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышек-трусешек Взмахивают ручками-крыльями через стороны вверх-вниз, одновременно пружиня колени. Присели («Плие») Движения те же Имитируют движения собачки, виляющей хвостиком. Кружатся на «дробном шаге» вокруг себя. Движения те же «Легким бегом» двигают по кругу против часовой стрелки. Идут врассыпную на свои места. «Пружинка» с поворотом вправо, одновременно раскрывая руки в стороны Те же движения влево. Обе ручки выполняют мягкий взмах от себя. Ручки раскрыты в стороны, мягкие пружинки вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево 3 взмаха кистями рук перед собой Руки убрать за спинку, наклоны головой вправо-влево Наклон головы вправо-влево -вперёд.</p>
--	--



## **Игропластика «Ромашка»**

### Песня «Ромашка»

Вступление: дети стоят тройками, взявшись за руки в маленьких кружочках (девочка и два мальчика)

1. Научила на ромашке меня бабушка гадать,

Это очень интересно лепесточки отрывать. (идут тройками по кружочкам, взявшись за руки)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять! (отходят назад, расширяя кружки – качают головой)

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (подходят – хлопают в ладошки)

Проигрыш: (повторяют движения припева или кружатся по одному - руки "полочкой")

2. Целый день сижу гадаю, даже некогда играть. (девочки делают свой кружочек, в центре зала, идут по кружочку)

Но теперь я про Серёжку всё-всё-всё могу сказать! (мальчики делают ладушки между собой)

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики присели, девочки обходят мальчиков, грозя пальчиком)

Проигрыш: (девочки становятся в середину «лодочки» между мальчиков, качают головой - мальчики идут вокруг девочки)

3. Только кончились ромашки, разлетелись лепестки (Идут тройками по кругу)

Завтра всё начну сначала – берегитесь женихи!

Припев: 1.2.3.4.5. Что-то сбилась я опять!

1.2.3.4.7. Ой, запуталась совсем! (Мальчики хлопают, девочки кружатся)

Припев: Мальчики, взявшись за руки делают окошко для девочки - девочка выглядывает в него, пальчик к щеке, качая головой.

## **Игропластика «Барбарики»**

Песня «Мы друзья» гр. «Барбарики»

Вступление – дети выбегают подскоками в «свою» шеренгу, на «свое» место (четвертая и вторая шеренга) выполняют прыжки с хлопками над головой, в конце фразы – «твист», приседая; выбегают дети из 3 и 1 и все – прыжки и «твист»; (4 шеренги по бчел. в каждой или 3 шеренги по 6 чел.).

А «... Если друг не смеется» – 1 и 3 шеренги выполняют полуприседание, опуская чуть разведенные прямые руки, пальцы в стороны; 2 и 4 – поднимают прямые руки в стороны вверх, пальцы разведены; («звёзды мигают»).

«...Ты включи ему солнце» – поменялись движениями, т.е. те, кто поднимал руки вверх – опускают с «пружинкой», а другие поднимают; до конца 2 фр.

«...Ты, исправь ошибку,...» – ногу ставят на пятку, руками показывают «нос», опускают руки вниз и приставляют ногу (1 и 3 шеренги вправо; 2 и 4 – влево; затем поменяться движениями и до конца 4 фр.

Б «..Воскресенье, суббота» – кружатся «лодочкой» со «своей» парой подскоками и возвращаются в И.П.

С «...Есть друзья – развести поочередно пр. и л. руки в стороны;

«...А для них» – обе руки прижать к груди и развести в стороны;

«...У друзей нет выходных» – кружатся вокруг себя и в конце – «твист», приседая;

А «...Если свалится счастье» – каждая шеренга образует кружок и двигаются подскоками, взявшись за руки (в 4 углах зала);

Б – кружатся подскоками парой; с окончанием музыки останавливаются лицом в круг;

С – то же в «своем» кругу;

Д – «...Если каждый друг по кругу – перестраиваются в общий круг и идут в ритме музыки, взявшись за руки;

Б – кружатся со «своей» парой в общем кругу;

С – то же в общем кругу;

Заключение – перестраиваются в «свою» шеренгу, прыжки с хлопками и «твист»; в конце все поднимают «раскрытые» руки вверх.

**Игропластика «Гномики».** Детская студия «Дельфин».

**ВСТУПЛЕНИЕ** – сидят на полу в один ряд, «чинят» и «шьют» игрушки.

**I КУПЛЕТ:**

«Есть на свете гномики...» - двигаются поскоками вперед, руки на поясе.

«Строят они домики...» - продолжают движение «топотушками» к своим местам (три или четыре ряда в «шахматном» порядке).

«Под землей они живут...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза).

**ПРИПЕВ:**

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед).

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку (спина прямая), перетоп (наклоняются вперед).

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка

**II КУПЛЕТ:**

«Нарядилась гномиком...» - двигаются поскоками по кругу и возвращаются на свои места.

«Я надену колпачок...» - делают шаг вперед правой ногой на пятке, левой ногой в сторону на пятке, правой ногой назад (на полную ступню), приставляют левую ногу (4 раза).

**ПРИПЕВ:**

«Гномики, гномики...» - выставляют правую ногу на пятку (спина прямая), перетоп. (наклоняются вперед).

«Маленькие гномики...» – выставляют левую ногу на пятку(спина прямая), перетоп (наклоняются вперед).

«Приходите в мой дом...» - кружатся поскоками, взяв правой рукой кончик колпачка.

ПРОИГРЫШ - перестраиваются в шеренгу – по росту друг за другом, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

III КУПЛЕТ –

«Где же, где же гномики, гномики, гномики...» - наклоняются в стороны (1,3,5... – направо 2,4,6... - налево), одновременно выпрямляя руки и разжимая кулачки. Возвращаются в исходную позицию. Повторяют движения в другую сторону (1,3,5... - налево; 2,4,6... - направо). Возвращаются в исходную позицию.

«Я накрыла столики, столики, столики...» - повторение движений.

«Угощу я их печеньем и малиновым вареньем...» - поскоками двигаются по кругу занимают свои места в «шахматном» порядке.

ПРИПЕВ - повтор движений

ПРОИГРЫШ - двигаются поскоками по кругу

ПРИПЕВ – повтор движений

ПРОИГРЫШ – двигаясь поскоками по кругу, разбирают игрушки и садятся на пол в один ряд. «Чинят» и «шьют» игрушки. Встают и кланяются.

**Игропластика "У леса на опушке".**

Дети стоят по залу в рассыпную.

У леса на опушке жила зима в избушке – правую ногу в сторону на пятку, наклон корпуса к ноге, руками «распашонка», то же к др. ноге.

Она снежки солила, в березовой кадлушке – перед собой «лепят» снежки  
Она сучила пряжу, она ткала холсты - моторчик вправо, влево.  
Ковала ледяные да над реками мосты – руки в стороны, затем хлопок над головой 4 р.

Припев:

Потолок ледяной - руки на поясе, 2 шага вправо.

Дверь скрипучая - 2 шага влево.

За шершавой стеной тьма колючая - ладошка к ладошке, «шуршим» у одного ушка, затем у другого.

Как шагнешь за порог - руки на поясе, 2 шага вправо.

Всюду иней - 2 шага влево.

А из окон парок синий - синий - покружились вокруг себя.

На быструю часть припева- то же самое, только по 1 шагу в стороны.

2 куплет - движения из 1 куплета, припев-тот же.

В конце взяли за руки все, бегут по залу змейкой.

### **Игропластика «Дикари».**

(музыка В. Шаинского, слова М. Львовского из кинофильма «Завтрак на траве»).

Участвует любое количество детей.

Вступление: Дети встают по залу в шахматном порядке.

1 куплет. Между нами... прыжок вверх с одновременным выбрасывания рук и ног в разные стороны.

Дикарями говоря... «бьют» себя по груди кулаками в ритм музыке.

Спать в кроватях... снова прыжок с выбрасыванием рук и ног.

Только тратить время зря...поворачиваются вокруг себя широко расставив ноги, раскачиваясь из стороны в сторону («неваляшки»).

Нам под крышей...руки резко поднять вверх, посмотреть наверх.

Плохо спиться... присесть, постучать кулаками по полу.

Надо братцы ...перестраиваются в 2 линии лицом к зрителям.

Припев: и у края пропасти... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль».

И у тигров пасти... первая линия всматривается вдаль, беря «под козырек», вторая приседает.

Не теряйте бодрости... первая линия детей приседает, руку «под козырек», одновременно вторая стоит и тоже «всматриваются вдаль».

И верьте в счастье...прыжок вверх , руки вверх, ноги в стороны.

Проигрыш: перестраиваются в круг, идут по кругу, изображая движение «кукарача» в конце снова выстраиваются в 2 линии лицом к зрителям.

Повтор припева: тот же.

Проигрыш: образуют круг, садятся «по-турецки», лицом в круг 2 куплет: Между нами... ритмично выбрасывают руки вверх, смотрят на них.

Дикарями говоря... стучат кулаками об пол.

Захотелось... снова руки вверх.

Антрекота в сухарях... стучат кулаками об пол.

Жизнь лесная ... снова руки вверх.

Развивает аппетит... стучат кулаками об пол.

Хоть клубникой... снова руки вверх.

Припев: все дети наклоняются вперед, руки сложены вместе и вытянуты вперед (поклоняются вождю), солист танца выходит в середину круга и танцует любые движения.

3 куплет: не пугают... все дети поднимаются и двигаются ритмично по кругу друг за другом, движение «кукарача».

И в июле... начинают перестроение и выстраиваются в шахматном порядке, лицом к зрителям.

Припев: и у края... ритмичное выбрасывание рук поочередно вверх, при этом пританцовывая.

И верьте в счастье... прыжок вверх, руки-ноги в стороны.

Поклон.

**Игропластика «Доброта»** (группа «Барбарики» «Доброта»).

На вступление дети выбегают и встают в шахматном порядке. Прыгают и хлопают над головой. И.п. – руки на пояс.

1. Что такое доброта? (2 руки выставляем вперед - вправо ладонями вверх, И.П.).

Что это такое доброта? (2 ручки выставляем вперед - влево).

И увидеть нельзя, (ладошками закрываем глаза).

И нельзя потрогать. (ручки на уровне груди, сжимаем и разжимаем кисти).

Доброта это, когда, (ручки в стороны вправо, и в И.П. – как 1 ст.).

Доброта это, тогда, когда (ручки в стороны влево).

Все друг другу друзья (прыгаем, хлопая над головой).

И летать все могут.

Припев:

Девочки и мальчики (руки согнуты в локтях, попеременно поднимаем).

Сладкие как карамельки (то одну, то другую руку вверх, как куклы).

А на них большие башмаки, (ручки на пояс, правую ножку в сторону на пятку).

Это бар, бар, Барбарика. (левую ножку в сторону на пятку).

Яркие как мотыльки, (покружились на носочках, машем руками).

А в глазах горят фонарики.

А на них большие башмаки (выставляем ножку на пятку).

Это – Барбарика.

2. Встал на ногу слон, (прыгаем на одной ноге, другую держим руками).

Значит, хочет, хочет подружиться он,

Хочет научить вас шевелить ушами. (руки к ушам, покачать вперед-назад).

На нос села оса, (показать пальчиком на нос).

Значит, хочет, хочет познакомиться (твист).

Пощекотать вас, а не ужалить. (указ пальцем показать «нет»).

Припев: так же.

3. К нам на праздник доброты (руки на пояс, пружинка вправо-влево).

Приходи и ты, и ты. (показать пальчиком, как бы считая).

Кто умеет летать и кто не умеет. (пружинка с поворотами).

А летать просто так (моталочка вправо).

Надо улыбнуться просто так (моталочка влево).

Чтобы звёзды достать, (прыгаем на месте).

Надо стать добрее. (делая руками хватательные движения к небу).

На проигрыш бегаем врассыпную.

### **Танец «Чико-Нико»**

1 куплет. Указательный палец правой руки прямой, а другие пальцы сжаты в кулак. Правая рука согнута в локте – движения вправо и влево.

2 строка: Руки поднимаем вверх – встаем на носочки, а затем приседаем – руки опускаются вниз.

3 строка: Мягкие движения кистями (лапки кошки).

4 строка: Ноги идут на узенькой дорожке, руки одновременно идут вправо, затем влево.

2 куплет.

«пружинка».

грозим пальчиком.

«пружинка».

грозим пальчиком.

Припев.

хлопки.

руки поднимаем вверх.

хлопки.

руки поднимаем вверх.

«моторчик» вправо – 2 раза, затем влево – 2 раза. На 3 счета – хлопки перед собой.

Проигрыш.

Идем подскоками по кругу.

3 куплет.

Идем в центр круга подскоками – руки над головой одновременно вправо – влево. Затем назад также.

Припев (повторение).



Проигрыш.

Идем подскоками по кругу.

Припев (повторение).

### Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики

(на первоначальном этапе можно придумывать каждому упражнению ассоциативное название) Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

#### «Достать до солнышка»

Упражнения для укрепления мышц спины. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка». 3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

#### «Складочка»

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. 3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты). 5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу; 7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение. Упражнение выполняется 4 раза.

#### «Лягушка»

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение – сидя на полу. При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола). Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе (фото слева). Упражнение можно усложнить (фото справа). Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол. 1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию; 24 3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина подтянута, руки сохраняют третью

позицию); 5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх; 7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Растем-растем!»

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине). Музыкальный размер 4/4. Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз. 1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу); 2-й такт – расслабить все мышцы.

«Черепашки» Упражнение на развитие гибкости позвоночника. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). Музыкальный размер 3/4. 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

«Коробочка»

Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз). 1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях; 3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза. «Корзиночка» Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. 27 1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх; 3-4-й такты – исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Уголок» лежа на спине

Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз. Удерживая корпус, плотно прижатым к полу,

поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45°. На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус. На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу. Упражнение выполняется 4 раза.

«Качалочка»

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции. Музыкальный размер 2/4, 3/4. Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок»

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса. Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4. 1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок); 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты; 4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса). Упражнение повторяется 4 раза.

«Березка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол. Музыкальный размер 2/4, 3/4. 1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»; 5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях; 7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

«Тянем-потянем»

Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага. Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты. 1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°; 3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении; 5-6-й такты – нога медленно опускается; 7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса). Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

### Музыкально-ритмические игры

«Жуки и пчелы».

Играющие делятся на две команды: мальчики – «жуки», девочки – «пчелы». По команде «Жуки!» мальчики бегают по залу со звуком «ж-ж-ж», по команде «Пчелы!» девочки бегают со звуком «з-з-з». Правила: звуки произносить четко и звонко, внимательно слушать команды. Когда жуки летают, пчелы стоят молча, и наоборот.

«Цветочки на полянке».

Дети выбирают себе названия цветов и садятся по всему залу. По жребию выбранный цветок и начинает догонять. Когда убегающему цветку грозит опасность быть пойманным, он называет имя какого-нибудь другого цветка, а сам садится на пол. Убегает названный цветок. Правила: пойманный цветок меняет свое название. Нельзя повторяться или называть имя уже имеющегося цветка.

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

«Сугробы».

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

«Снеговик»

Дети стоят враспынную: ноги широко расставлены, руки на поясе, тело напряжено, спина прямая, осанка горделивая. Играющие изображают «толстых» снеговиков. Под словесные указания взрослого: «Выглянуло солнце, стаю пригреть, снежок стал таять» — «снеговики» постепенно расслабляют мышцы, начинают «оседать», «таять», опуская голову, плечи, руки по очереди. В конце опускаются на пол, превращаясь в «лужицу».

«Слушай команду».

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

«Поменяйся»

Описание игры:

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

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

Под музыку третьей части (В) все дети, стоящие в круге, опускают руки, а водящий останавливается. Водящий и ребенок, который стоит напротив него, соединяют ладони правых рук, обходят один вокруг другого два раза простыми шагами, на последнем такте музыки они меняются местами: водящий встает в общий круг, а на его место выходит ребенок, с которым он кружился. Игра повторяется без остановки музыки.

«Передай платочек».

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

Музыка очень плавная, мягкая, лиричная. У одного из детей находится платочек в правой руке. 1 такт ребёнок передаст платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребенок у которого

оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно хлопают. Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движении. «Воробушки и автомобиль». На полу раскладываются обручи по количеству детей. Под музыку воробушки летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается, выезжает автомобиль или два, птички прячутся в обручи (гнездышки). При повторении игры педагог убирает один или два обруча: птички, которым не хватило домиков, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 играющих.

«Рыбки».

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

«Плетень».

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

«Цапля и лягушки».

Все играющие - лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех,



кто пошевелиться, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами- лягушками. Выделяется лучшая цапля.

«Тихие воротца».

(Музыка легкая, веселая.) Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их вверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами. Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

«Встреча». Дети стоят лицом друг к другу. 1-2 такты: дети первой шеренги выполняют четыре прыжка на встречу второй шеренге, вторая шеренга стоит на месте. 3-4 такты: вторая шеренга прыгает на встречу. 5-6 такты: первая шеренга возвращается на место.

7-8 такты: вторая шеренга возвращается на место. 9-12 такты: на месте прыгают в повороте. Во время поворота можно исполнить хлопки. Следить за тем, чтобы во время прыжков дети сохраняли вертикальное положение. Игра развивает чувство ансамбля, музыкальность, память и умение

Дети располагаются в рассыпную по залу, изображая бутоны, из которых с началом музыки начинают «распускаться прекрасные цветы».

Музыкальное сопровождение побуждает играющих к пластичности движения, выразительной мимике.

Под палящими лучами солнца цветы начинают вянуть; дети, медленно расслабляясь, опускаются на одно колено. А под дождеком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

«Мы едем, едем, едем»

Дети строятся в колонну «паровозиком», кладут руки друг другу на плечи. Под текст (замедляя и ускоряя его произношение) двигаются дробным

топающим шагом. С окончанием текста «выходят из вагончиков» и собирают цветы или осенние листочки. По сигналу снова занимают места в вагончиках.

Чух, чух, пыхчу.

Пыхчу, ворчу.

Стоять на месте

Не хочу.

Колесами стучу, верчу —

Садись скорее,

Прокачу! Чух! Чух!

«Зернышко»

Дети изображают зернышко, которое, прорастая, превращается в растение или дерево. Каждый ребенок придумывает, во что он будет превращаться. Характерные особенности этого растения или дерева должны отразиться в жесте, позе, движении, мимике. Например: ель — ветки вниз, тополь — вверх, ива — руки расслаблены, кактус — пальцы растопырены.

## **Описание основных позиций и танцевальных движений для дошкольников**

### Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом  $45^\circ$  («домиком»).

«Узкая дорожка» - пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп) в хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижаты к полу.

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом  $45^\circ$ , пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом  $45^\circ$ .

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом  $45^\circ$ .

Находясь в любой их вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

### Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Впереди – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть открытыми – ладони вверх («к солнышку»).

Руки могут быть закрытыми – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):

«Стрелка» - руки соединены в позиции «Вперед» от величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«Воротики» - руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«Плетень» - руки соединены крест-накрест.

«Бантик» - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.

«Саночки» - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны).

«Бараночка» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.

«Вертушка» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Звездочка» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«Двойной поясок» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

Дети стоят лицом друг к другу:

«Лодочка» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«Воротики» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

Движения рук

«Ветерок» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«Ленточки» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«Крылья» - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«Поющие руки» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«Моторчик» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

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

«Блинчики» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

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

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

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

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

Хлопки в парах:

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

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

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

#### Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) – выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т. д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом  $90^\circ$ . носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.



Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом  $45^\circ$  вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

### Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот –  $360^\circ$ .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«Качалочка» - исходное положение – ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«Ножницы» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и, наоборот, при повторении).

«Крестик» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«Метелочка» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«Веровочка» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением вперед.

#### Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«Качель маленькая» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«Пружинка» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»), в этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

«Три притопа» (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«Ковырялочка»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«Распашонка» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверх. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок - «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки – «полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°, на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

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

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

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

«Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно, то один, то другой уголок платочка.

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Построения

Колонна – дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга – дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка – дети стоят вполборота друг за другом, держась за руки.

