

Согласованно:  
Педагогическим советом  
Протокол № №1  
От « 31 » августа 2023

Утверждаю:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад №38»  
Н.В. Бурдина  
Приказ № 05 От « 31 » августа 2023



### **Программа**

По дополнительной платной образовательной услуге  
«Ритмошашетка «Бэби-бум»  
Кружок физкультурно-спортивной направленности для детей с 3-5 лет  
Срок реализации 2 года

Руководитель: воспитатель  
высшей квалификационной категории  
Шерстобитова Н.В.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурноспортивной направленности «Ритмопластика «Бэби-бум» предназначена для детей дошкольного возраста 3-5 лет и разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство 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 ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и методические пособия:

- программа «Азбука танца» (О.Киенко);
- программа «Ритмическая мозаика» (А.И. Буренина);
- технология «Танцевальная ритмика для детей» (Т.И.Суворова); -технология «Учите детей танцевать» (Т.В.Пуртова).

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

### **Задачи программы:**

*Развитие музыкальности:* развитие способности чувствовать настроение и характер музыки; развитие чувства ритма; развитие музыкальной памяти.

*Развитие двигательных качеств и умений:* развитие точности, координации движений; развитие гибкости и пластичности; формирование правильной осанки; развитие умения ориентироваться в пространстве;

обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.  
*Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:*

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание; развитие творческого воображения и фантазии; развитие способности к импровизации;

*Развитие и тренировка психических процессов:* развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике; развитие восприятия, внимания, памяти;

*Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм; воспитание умения сопереживать другому; воспитание умения вести себя в группе во время движения; воспитание чувства такта.

*Укрепление здоровья детей:*

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

#### *Возрастные особенности детей дошкольного возраста*

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 этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. При переходе на следующий год обучения материал подается на более сложном уровне, но с учетом возрастных особенностей детей. В подходе к каждой конкретной группе детей проявляется определенная гибкость, учитывается при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

### **Формы и методы реализации программы**

#### *Логоритмика*

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх (*Приложение 2*).

### ***Музыкальная разминка***

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило, разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

### ***Ритмическая гимнастика***

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

### ***Партерная гимнастика***

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. (Приложение 3)

### ***Танцевальные движения***

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

### ***Сюжетно-образные танцы***

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются, как правило, изученные танцевальные движения. (Приложение 4)

### ***Музыкальные игры***

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве. (Приложение 5)

## **Примерный план занятия *Вводная***

*часть:*

-приветствие детей;

-проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

*Подготовительная часть занятия:*

-разминка в движении: ходьба, бег, прыжки;

-танцевальная разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

*Основная часть занятия:*

-партерная гимнастика;

-разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение известных;

-разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение известных.

*Заключительная часть:*

-музыкальная игра;

-прощание, поклон.

Все части занятия выполняются с использованием музыки и песен.

### Учебно-тематический план

#### *Первый год обучения. Младшая группа (дети 3-4 лет)*

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Диагностика	1
2.	Ритмическая гимнастика	8
3.	Партерная гимнастика	8
4.	Танцевальные движения	8
5.	Сюжетно-образные танцы	4
6.	Музыкальные игры	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

#### *Второй год обучения. Средняя группа (дети 4-5 лет)*

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Диагностика	1
2.	Ритмическая гимнастика	8
3.	Партерная гимнастика	8
4.	Танцевальные движения	8
5.	Сюжетно-образные танцы	4
6.	Музыкальные игры	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>32</b>

## Содержание программы

### *Первый год обучения. Младшая группа (дети 3-4 лет)*

#### **Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

Мы идем в зоопарк. Мы гуляем в лесу. Морское путешествие. Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

#### **Партерная гимнастика.**

Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик». Упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики). Упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение.

#### **Танцевальные движения.**

Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере. Шаги на полупальцах и пятках. Различные хлопки. Хороводы. Танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки).

#### **Сюжетно-образные танцы**

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка».

#### **Музыкальные игры**

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага».

### *Второй год обучения. Средняя группа (дети 4-5 лет)*

#### **Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.**

Изображение различных животных в движении. Упражнения для плеч, головы корпуса. Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста. Упражнения с различными предметами **Партерная гимнастика.**

Упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики). Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик», «березка», «улитка».

#### **Танцевальные движения.**

Топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой. Танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки). Построение в две и в три линии и обратно в одну колонну. Движение в парах по кругу. Равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением. Легкие, равномерные, высокие прыжки. Перескоки с ноги на ногу. Простой танцевальный шаг, приставной шаг. Работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками. Танец польки по линии, по-одному и в парах. Танцевальные движения в парах на знакомом материале.

### **Сюжетно-образные танцы**

Ритмические и образные танцы: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка».

Танцы «Петя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

### **Музыкальные игры**

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага».

Игры «Ручеек», «Горелки», «Лавата», «Перевернись ты».

## **Планируемые результаты освоения программы В**

к концу завершения обучения по программе ребенок будет:

- владеть техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- владеть выразительностью и красотой движения;
- владеть чувством ритма;
- проявлять интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью.

## **Условия реализации программы**

### **Календарный учебный график**

Учебный период с октября по май, каникулярного периода нет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 32 занятия в год, 32 учебных недели.

Продолжительность в соответствии с возрастными возможностями:

-младшая группа – 15 мин.; -средняя группа – 20 мин.

### **Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Занятия проводятся в музыкальном или спортивном зале.

#### **Предметы, используемые для реализации программы.**

Используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шары, мячи, колокольчики, шляпки.

#### **Технические средства**

Музыкальный центр, аудиозаписи, ноутбук.

### Календарно-тематический план

		<i>Первый год обучения (младшая группа)</i>	<i>Второй год обучения (средняя группа)</i>
<b>Но яб рь Ок тя брь</b>	Диагностика	Наблюдение, игровые упражнения	Наблюдение, игровые и ритмические упражнения
	Танцевальная разминка	Мы идем в зоопарк Упражнения с погремушками, флажками	Изображение различных животных в движении, упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка»	Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение
	Танцевальные движения	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки хороводы	Повторение пройденных движений, топающий шаг, выставление ноги на носок; танцевальные движения с предметами (чередование - мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки), построение в две линии и обратно в одну колонну; легкие, равномерные, высокие прыжки; приставной шаг
	Сюжетнообразные танцы	Ритмические и образные танцы по показу «Паучок», «Дождик»	Повторение изученных ранее танцев, новые «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи»

	Музыкальные игры	Построение в линию, «Море волнуется», «Листики», «Зайцы-волки»	Ранее изученные игры, новая игра «ручеек», «Птичий двор!!!», «Чудо-юдо», «Насос», «Цыплята»
		<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>
<b>Ян-варь</b>	Танцевальная разминка	Мы гуляем в лесу Упражнения с погремушками, флажками,	Изображение различных животных в движении; упражнения для плеч, головы

		султанчиками	корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Вытягивание носочков, кручение; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «полумостик»	Повторение пройденных и новые: «бабочка», «лодочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики; упражнения для стоп;
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; шаги на полупальцах и пятках; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с погремушками, платочками	Повторение пройденных движений, построение в три линии и обратно в одну колонну; движение в парах по кругу, легкие, равномерные, высокие прыжки; перескоки с ноги на ногу; простой танцевальный шаг, работа над
	Сюжетнообразные танцы	Пройденный танцы и новый танцы по показу: «Танец утят», «Арам-зам-зам»	Повторение пройденных танцев, , «Кузнечик», «Рыбачок»
	Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в круг, «Птицы», «Снежинки», «Кошки-мышки», «Машина», «Самолеты»	Ранее изученные игры, новая игра «перевернись ты», «поезд», «Снеговика», «Цыплята», «Марионетки», «Веселая карусель», «Мокрые котята»
		<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>

<b>Ма й Ап ре ль  Ма рт</b>	Танцевальная разминка	Морское путешествие Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками	Изображение различных животных в движении упражнения для плеч, головы корпуса; бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; упражнения с различными предметами
	Партерная гимнастика	Упражнения для стоп; упражнения для развития гибкости: «сундучок», «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко»	Повторение пройденных и новые: «колечко», «мостик»; упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием логоритмики упражнения для

			стоп – вытягивание носочков, кручение
	Танцевальные движения	ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; различные хлопки; хороводы; танцевальные движения с бубнами, флажками	Повторение пройденных движений, работа над движением рук – пластика кистей, танец польки по кругу, танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее
	Сюжетнообразные танцы	Пройденные танцы и новые танцы по показу: «Бугивуги», «Тучка»	Повторение изученных и новые «Солнышко лучистое», «Ромашки»
	Музыкальные игры	Пройденные по желанию и новые - построение в две линии, «Зоопарк», «Вперед 4 шага»	Ранее изученные игры, новая игра «Горелки», «Лавата», «Передай настроение»

## Мониторинг танцевально-ритмической деятельности

Диагностика развития детей в танцевально-ритмической деятельности проводится в октябре и мае.

### Диагностические игровые и ритмические упражнения

#### **Выявление качества музыкально-ритмических движений:**

##### *1. Выполнение элементов танца:*

Средняя группа – исполнить небольшой группой притопы одной ногой, хлопки в ладоши, кружение по одному.

#### **Выявление уровня ритмического слуха:**

Младшая группа – повторить ритм хлопками.

Средняя группа – прослушать ритмический рисунок из четвертных и восьмых длительностей и воспроизвести его на барабане (двухтактное построение).

#### **Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями «1»**

**«1» - Низкий уровень** – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

**«2» - Средний уровень** – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

#### **Уровень ритмического слуха**

**«1» - Низкий уровень** – не верно воспроизводит ритмический рисунок. **«2»**

**- Средний уровень** – допускает 2-3 ошибки;

**«3» - Высокий уровень** – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

#### **Уровень артистичности и творчества в танце**

**«1» - Низкий уровень** – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

**«2» - Средний уровень** - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений; **«3» -**

**Высокий уровень** – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений.

## ЛОГОРИТМИКА. Упражнения и стихи

«Путешествие в сказочный лес» Педагог:

Я Вам рада, в лес сегодня заглянуть нам надо  
Посмотреть на елочки,  
на стройные иголки

Мишку, зайчика, лисичку по-проведать, не забыть  
И лягушку, и квакушку стороной не обходить.  
Всем приветы передать, в гости их к себе позвать  
Крепко за руки взялись, в путь дорожку собрались.

(Дети встают в пары)

Вместе дружно мы идем  
Вместе песенку поем  
Вместе весело живем Вместе  
в лес гулять пойдем.

(Дети в парах идут друг за другом, вытягивая и держа спинку, у мальчиков рука на поясе, у девочек на юбочке) На полянку мы пришли Вы ребята, молодцы!!

Выберем себе пенечки Соберем здесь все грибочки.

(Упражнение на приседание «сели, встали»)

Сели, встали  
Сели, встали  
Потянулись, позевали Другу  
ручкой помахали  
Улыбнулись, побежали!  
Мы бежали, мы бежали  
Ножки лихо поднимали  
Ручки за спину сложив,  
И соседа удивив.

(Дети встают в круг, руки на поясе, и проделывают все по тексту, а затем начинают бег по кругу)

Долго с вами мы бежали Медвежонка  
увидали!

(Из числа детей выбираем одного ребенка и укладываем его на спинку, как мишку, все остальные дети вокруг него)

Мишка, Мишка  
Спи, малышка  
Мы тихонечко бежим Сон  
твой сладкий сторожим.

(Дети вокруг медведя, бег на полу-пальцах )

Спать медведя положи, продолжаем мы гулять  
В чашу леса забрели и комариков нашли!  
(Играет музыка, дети хлопают в ладоши, ловят  
комариков, упражнение на громкотихо,  
динамические оттенки)

Комарики, комарики, летаете весь день  
Сейчас надует шарик мы, для всех своих друзей!

(Дети взялись за руки. Игра «Надуем шар»)

Надувайся, шар, надувайся большой Оставайся  
такой и не лопайся!

(Постепенно усложняем задачу и добавляем притопы и хлопки)

В шар садимся мы с друзьями  
Пролетаем над горами Над  
лесами и полями.

(Дети встают в тесную кучку и машут руками, приветствуя всех вокруг, далее  
импровизационно дети разлетаются по залу)

Что за птицы в небе синем, высоко-высоко  
Это мчатся самолеты, далеко-далеко Звезды  
ясные сияют, под крылом-под крылом Наши  
славные пилоты, за рулем-за рулем.

Самолет летит, самолет гудит  
Уууууууууууууу, я лечу в Москву Командир-  
пилот, самолет ревет  
Уууууууууууууууу, я лечу в тайгу.

-Полетали? (дети: да!)

-Приземлились? (дети: да!)

А теперь нам всем пора  
Лягушата в гости ждут  
На большом лесном болоте  
Песнь с квакушкой поют (Педагог

в центре, дети вокруг)

К маме все вы повернулись  
Квакнули - ква, переглянулись  
К маме прыгаем сейчас-

Веселая семья у нас!

К маме спинкой повернулись  
Квакнули - ква, переглянулись  
На прогулку все сейчас-

Дружная семья у нас!!!!

(Сначала все по тексту, затем дети прыгают в полном приседе в центр и из центра.

Игра может иметь развитие - вокруг болота «с кочки на кочку». Ориентация в  
пространстве, двигательные навыки) -Интересно Вам в лесу?

-Да!!!!

-Наверное, еще погуляем по нему?

-Да!!!!

-Кто еще же здесь живет?

Лисичка, зайчик, волк, енот Много  
бабочек, кукушек

Львят, мышат и саранчи!

А сейчас устроим танцы Все  
зверята, молодцы!!!

(Импровизация по заданию):

-Ползаем, как мышки

-Рычим, как львята

-Летаем, как бабочки

-Танцуем, как лисички.

-Танцевали и летали

Песни пели и рычали

Притомились мы немного Сядем,  
выдохнем немного!

- Ветер сильно вдруг подул, деревца качаются Потемнело уж в лесу,  
дождик начинается!

- Прыгаем по лужам: прыг-прыг-прыг

И садимся в поезд: чух-чух-чух

Проверим мы колесики: тук-тук-тук Отправляемся  
домой, по дороженьке ночной!

### «На деревне у бабушки»

Педагог: Соберем мы всех ребят  
Ведь они уже не спят  
Поиграем мы чуть-чуть  
Соберемся вместе в путь.

Чтоб никто не заблудился  
Крепко за руки взялись  
В путь дорожку

собрались.

(Встаем в круг и беремся за руки, двигаемся по кругу, вытягивая стопы, и держим  
спинки, макушкой тянемся вверх)

-самолет построим сами

Пролетим над городами

Пронесемся над полями

Над макушками деревьев

Над опушками лесов

И в любимую деревню

Прямо к бабушке за стол

(Летим по залу, как самолеты, музыка внезапно останавливается, и дети смотрят по сторонам, педагог подзывает детей к себе и все вместе очень тихо передвигаются по залу, разглядывая, куда они приехали)

Мы приехали к бабуле, в ее славный, теплый дом  
Выйдем с другом в огород фруктов, овощей нарвем.

Взялись дружно мы за дело  
Посадили репку смело  
Лук, огурчики, картошку  
И зеленого горошка!

(Дети встают на свои места)

Куры-куры: ко-ко-ко  
Мы снесли яички  
Ку-ку-кушайте, ко-ко, Детки-  
невелички.

(Смена мест)

Помидор на грядке, делает зарядку  
Как здоровье помидор? - Хорошо, в порядке  
Весь вспотел, но не устал, от зарядки красным стал.

(Смена мест)

В огороде шум-шум-шум  
Зайка, зайка: хрум-хрум-хрум  
Прыг-прыг-прыг по пням, по пням  
Съел морковку-ням, ням, ням

(плие, хлопают по коленкам, плие, плечики, прыжки, два приседания, хлопочки голова направо, налево)

Раз малинка, два малинка - прямо у окошка  
Раз малинка, два малинка - целое лукошко

Только надо рано встать, чтоб лукошко то собрать.

(3 притопа - 2раза, вокруг себя - 2раза)

Высоко кричит синичка, ой, как выросла клубничка  
Нужно быстренько срывать, полетела деток звать!

(Полу-пальцы, наклоны вперед)

Что за грохот - бум-бум-бум - яблочко упало!  
В травке яблочко найдем, чтобы не пропало.

(Притопы, руки к полу)

Мы черничку соберем в папин день рождения  
Сварим папе поскорей вкусное варенье  
Скажет папа: «Молодцы!», всем подарки-леденцы!

(Собираем пальчиками ягодки, мешаем поварешкой в кастрюле, прыгаем и хлопаем в ладоши)

Мы висели под дождем, капал дождик ночью, днем  
Чтоб краснели мы и спели, чтоб скорей нас детки съели  
Всех помыл нас дождь сейчас, мы чернички - ешьте нас!

(Тянемся ручками наверх, затем показываем, какие мы красивые, и как нас съели)

Чесночок наш, чесночок, ой, как горько-горько!

Чесночок наш, чесночок, ест теленок Борька

Нам скажи-ка почему? Чтобы сильным быть му-му!!!

(Упражнение на мимику все по тексту)

Ходит по полю бычок, вкусно пахнет, как лучок!

В носике щекочется, скушаю, раз хочется!

(Ходим вокруг себя на месте, как бычки, за вторым разом расходимся по залу)

-К бабушке вернемся в дом, пирожки мы испечем

Надо теста взять в ладошки, помесить его немножко

В печке нужно подержать и немножко подождать! (дети ложатся на пол, на животики, а ножки в «бабочку» и слушают рассказ про гнома, отвечают на вопросы)

Кто живет под потолком?- Гном

У него есть борода? – Да

А манишка и жилет? – нет

С кем он утром кофе пьет? – Кот

С кем он бегаёт по крыше? – Мыши

И давно он там живет? – Год

Он капризничает, да? – Никогда

Но, а как его зовут? – Спрут.

(Повторяем несколько раз)

«Кисти»: Есть у нас капуста,

Большая капуста

Мы капусту режем, режем

Мы капусту солим, солим

Мы капусту трем, трем

Мы капусту мнем, мнем

Полежали, погуляли

В огороде побывали

Всех цыпляток покормили

И бабуле угодили!!!

### «Осенний лес»

Вот полянка, а вокруг (широким жестом руки в стороны)

Липы выстроились в круг (округленные руки сцепить над головой)

Липы кронами шумят (руки вверху, качаем из стороны в сторону)

Ветры в их листве гудят (наклон вперед)

Вниз верхушки прогибают (наклон вперед, покачать туловищем) И качают их, качают.

После дождика и гроз (выпрямиться, руки поднять)  
Липы льют потоки слез (плавно опустить руки, перебирая пальцами)  
Каждый листик по слезинке (руки вниз, энергично потрясти кистями)  
Должен сбросить на тропинки.  
Кап и кап, кап и кап (хлопать в ладоши) Капли,  
капли, капли – кап!  
До чего же листик слаб (уронить руки).  
Он умоется дождем (погладить сначала одну руку, затем другую),  
Будет крепнуть с каждым днем (сжать кулачки)

Собираемся друзья,  
Медлить нам совсем  
нельзя! В путешествие  
пойдем И друзей себе  
найдем.  
Дружно за руки берись, друг за другом становись!  
Тихо шагом мы идем, руки поднимаем.  
Дружно песенку поем, вместе приседаем.  
Разогрев (детские песни, трек №1)

В пары встанут малыши, Наши  
ручки хороши!  
Стенка, стенка, Потолок,  
Два окна, один звонок!  
Пиинии (нажимаем на носик, как на звоночек)  
(дети в парах друг с другом)

А теперь, мои друзья,  
Мы найдем свои места

Звучит музыка, дети бегают, ищут свои места. Музыка выключается, дети встают на свои места.

«Для рук»:

Три сороки  
Тараторки  
Тараторили на горке  
Тараторили на горке Три  
сороки  
Тараторки  
(плюс про апельсин)

Беленькое облако (округлые руки перед собой, пальцы в замок)  
Поднялось над крышей (не расцепляя рук, поднять их над головой)  
Устремилось облако (выпрямить руки) Выше, выше, выше (руки  
вверх).

Ветер это облако (плавные покачивания руками над головой)  
Зацепил за кручу (сцепить руки кончиками пальцев над головой)  
Превратилось облако (руками описать через стороны вниз большой круг) В  
дождевую тучу! (присесть)

Маленькие тучки  
По небу плывут,  
Хлопают в ладоши,  
Радостно живут

(Дети бегают по залу, как маленькие тучки и хлопают в ладоши)

Две веселые овечки  
Разрезвились возле речки,  
Прыг-скок, прыг-скок (весело прыгаем)  
Скачут белые овечки  
Рано утром возле речки Прыг-скок,  
прыг-скок.  
Вверх до неба, вниз до травки,  
Вверх до неба, вниз до травки. (встаем на ножки, тянемся вверх,  
приседаем, руки вниз).  
А потом кружились (кружимся)  
И в речку свалились (падаем). ( Упражнение выполняем по тексту).

Просидели вечер мы,  
Побежим на свет луны,  
Будем прыгать, веселиться,  
И на мельнице крутиться  
(ритм постепенно ускоряется)  
Мельница, мельница мелет муку (крутим руками «мельницу» ).  
Дует-дует ветер сильный (плавно машем руками над головой из стороны в  
сторону)  
Быстрее мельница мелет муку,  
Дует-дует ветер сильней,  
Намолоти мы муки (стучим кулаком об кулак)  
Огромные мешки (изображаем большие мешки)  
Из муки, из муки (хлопаем ладошками с переворотом, изображая пирожки),  
Напекли мы пирожки,  
Ладушки-ладушки (хлопаем)  
Наши оладушки  
(по группам: 1-е ветер, 2-е мельницы, потом все вместе)

## «Веселое путешествие»

(Дети строятся в паровоз, кладут руки на плечи впереди стоящему и «едут»)

Паровоз, паровоз  
Новенький блестящий,  
Он вагоны повез  
Будто настоящий.  
Кто едет в поезде?  
Плюшевые мишки,  
Зайцы пушистые, Кошки  
да мартышки. Вот какой  
паровоз  
К празднику  
купили, Вот какой  
паровоз Детям  
подарили.  
Дальняя, дальняя, Дальняя  
дорога,  
Вдоль нашей комнаты  
Прямо до порога.  
Чух-чух-чух-чух.

Встанем, деточки, в кружок,  
И получится лужок. По  
нему пойдем гулять,  
Разны травки собирать.  
(музыка)

Сели-встали, сели-встали  
Ножками потопали,  
Каблучками постучали, А  
потом потопали.  
Ручки-ручки танцевали  
Покружились  
Покружились,  
И головкой поклонились *По*

*диагонали:*

Большие ноги шли по дороге, (большой, широкий шаг)  
Маленькие ножки бежали по дорожке, (короткий шаг)  
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)  
По ровненькой дорожке, (шаги « утюжки»)  
Шагают наши ножки (шаги « марш»)  
Раз-два, раз-два (шаги «марш»)  
По камешкам, по камешкам, (на полу-пальцах)



Заблестали, словно жемчуг (встать, руки вперед). Все  
дивятся чуду (развести руки в стороны)  
Заискрились, засверкали (руками «ножницы») Белые  
подружки,  
Заспешили на прогулку (шаги на месте) Дети  
и старушки.  
(сначала со стихотворением, а затем движение под музыку)

### **Танцевальные движения №1**

Мы на карусели сели, Завертелись  
карусели.  
Пересели на качели,  
Вверх летели (встали, потянулись вверх)  
Вниз летели (присели на корточки)  
Вверх летели, Вниз летели.  
А теперь с тобой вдвоем (изображаем, как на лодке плывем)  
Мы на лодочке плывем.  
Ветер по морю гуляет (машем вытянутыми вверх руками),  
Нашу лодочку качает (руки на пояс, покачать всем телом)

### **Танцевальные движения №2**

Чок-чок каблучок, (потопать ножками) В  
танце кружится сверчок, (покружиться)  
А кузнечик без ошибки (играем на скрипке)  
Исполняет вальс на скрипке,  
Крылья бабочки мелькают. (машем руками как крыльями)  
С муравьем она порхает, (кружимся на подскоках)  
Приседает в реверансе, (поклон)  
И опять кружится в танце.  
(покружиться) Под веселый гопачок  
Лихо пляшет паучок.  
Звонко хлопают ладошки. (хлопаем в ладоши)  
Всё! Устали наши ножки (сесть или наклониться вперед, руки свесить  
вниз).

### **Упражнение на ритмические рисунки: «Дождь»**

(вместе стучим кулачками по полу и ходим топаем) Тихий-  
тихий дождик кап-кап-кап, Сильный-сильный  
дождик кап-кап-кап, Сильный-сильный ливень кап-  
кап-кап.  
Гром! Гром! (хлопаем)

В небе молния блестит! (руки вверх)  
(на динамические оттенки – громко-тихо, быстро-медленно)  
Вы ребята не устали? (НЕТ)  
Дружно тучку мы прогнали? (ДА)  
На полянке сядем мы,  
Переждем до темноты

### **Упражнение - хлопущка.**

Комар баню топил,  
Блоха парилась, В  
бане блоха парилась  
Об потолок  
ударилась.  
Ой-ой-ой, не могу  
Потяните за ногу,  
Запрягайте два кота, Да  
я поеду до попа.  
Я попу все расскажу  
Да белу ручку покажу.

### **«Партерная гимнастика»**

#### *Упражнение на стопы*

1.

Стопы наши не копытца, Нужно  
им пошевелиться.

Раз, два, три, четыре, пять

(Сократи) Натяни стопу опять

(натянутые с удержанием, сокращенные с удержанием)

2.

Наши ножки - два птенца

Вылупились из яйца

Вместе весело живут

Дружно песенки поют.

3.

Наши ножки хороши,

Поросячьи хвостики, Веселятся

по утрам,

Дарят радость вам и нам.

*Упражнение на сгиб и разгиб коленей:* Колени  
мы сгибаем дружно,  
Нам ужа увидеть нужно

*Упражнение «складочка»:* В складку  
ляжем как пантеры, Руки  
вытянем и шеи.  
Спинка длинная, прямая,  
И к коленям прижимая,  
Потянись и позевай И  
животик прижимай.

*Упражнение «на кисти»:* Киска  
когти выпускает,  
Мяу-мяу говорит,  
Тихо хвостиком виляет  
И ушами шевелит.

*Упражнение «бабочка»:*  
*«Бабочка»:*  
Бабочка красавица  
В небо полетела  
Крылышки расправила  
На капусту села

*Упражнение «велосипед»:* Крутим мы  
педали дружно, Тигра нам  
увидеть нужно.

*Упражнение «березка»:* Вот  
жирафы-великаны  
Шеи вытянули ввысь,  
И держа себя за спину, К  
облакам ты потянись.

*Упражнение «полу-мостик»:*  
Вдоль реки от берега  
Мост висит из дерева.  
Гнет его качает ветер, По  
мосту шагают дети!

*Упражнение «коробочка»:*  
*«Коробочка»:*

Мы в коробку забрались,  
Ручки к ножкам  
потянишь, Спину сильно  
выгибай, И головку  
поднимай.

«Лодочка»:

Лодочка плыла по речке  
В ней сидели человечки, Лодку  
на волнах качало, Человечков  
забавляло.

«Зернышко»:

В поле зернышко лежало,  
Проростало, проростало,  
Появился колосок, К  
солнцу тянется росток.

«Ванька-встанька»:

Ванька парень хоть куда  
Золотиста голова Ну-ка,  
Ванька удиви Ваньку-  
встаньку покажи.

«Лягушка»:

Вот лягушка прискакала  
Ква-ква-ква она сказала.  
Стопы к носу притяни  
И лягушку удиви.

«Тараканы (жуки)»: Паучки как

светлячки  
Загорелись в ночи,  
Лапки весело подняли,  
Танцевали, танцевали

«Кошка поднимает лапки»: Кошка

лапку подняла,  
Потянулась у окна.  
Хвостиком она махнула,  
Мышку серую спугнула,  
И сказала: Мяу, Мур.  
Ты мне больше не балуй!

*«Кошка под забором»:*

Киска спинку распрямила,  
Коготочки распустила,  
Пролезая под забор,  
Распугала птичий двор!

*«Курочка»*

Курица-красавица  
У меня жила. Ах,  
какая умная  
Курица была.  
Шила мне кафтаны, Шила  
сапоги,  
Сладкие, румяные пекла мне пироги.  
А когда управится,  
Сядет у ворот,  
Сказочку расскажет, песенку споет.

## ИГРЫ

**Игра: «Птичий двор»**

- Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать  
А за ней ребятки, желтые цыплятки  
Ко-ко-ко не ходите далеко  
Лапками гребите, зернышки ищите  
Съели толстого жука, дождевого червяка  
Выпили водицы, полное корытце.

(Сначала дети выполняют движения с текстом, а затем оставляем только движения и выполняем их с музыкой)

**Игра «Поезд»:**

Вот поезд наш мчится, колеса стучат  
А в поезде нашем ребята сидят  
Чу-чу-чу-чу-чу бежит паровоз Далеко,  
далеко ребят он повез.

Но вот остановка, кто хочет? - Слезай Пойдемте  
ребята, пойдем погулять.

(Играет музыка, музыка заканчивается - все снова строятся в поезд)

**Игра «Машина»**

(Дети встают по 4 человека, один из которых шофер) Машина,  
машина  
Идет, гудит

В машине, в машине  
Шофер сидит

Вот поле, вот речка  
Вот лес густой

Приехали дети

Машина, стой!!!!

(И еще несколько раз по залу)

## Партерная гимнастика

Партерная гимнастика – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

### **Бабочка**

Способствует усилению внутриполостного давления, а значит, воздействует на органы брюшной полости. Помимо этого идет стимуляция действий подкожных нервов. Дети садятся в позицию «прямого угла», но ноги уже согнуты в коленях, стопы сведены вместе. Затем колени разводятся в стороны, а стопы ног обхватываются руками, спина должна быть прямой. Нужно как можно ниже опустить колени и в таком положении задержаться на некоторое время, и вернуться в прежнюю позицию. Движения должны быть динамичными, дыхание при выполнении произвольное.

### **Змея**

Это упражнение направлено на растяжку прямых мышц брюшного пресса, способствует повышению внутриполостного давления, в результате чего, повышается приток крови. Это дает возможность в наибольшей степени обогатить все органы питательными веществами и кислородом. Выполняемые движения помогают побороть скованность и деформацию позвоночника. Очень полезны они для миндалин: отгибание головы во время упражнения увеличивает поступление к ним крови, что делает их более устойчивыми к простудным заболеваниям, ангине. Детям нужно лечь животом на пол, ноги свести вместе, а руками в области груди упереться в пол. Затем в достаточно медленном темпе «сделать змейку»: подняться на руках, затем поднять голову, и только после этого подать вперед грудь, живот должен лежать на полу. В таком положении ребенок должен прогнуться, насколько сможет, запрокинув немного назад голову и зафиксировать позицию. Возвращаться в исходное положение надо медленно. Вдох важно делать в первой фазе упражнения, а выдох на второй.

### **Лягушка**

Две руки вверх, пальцы на руках вместе, с выдохом наклоняемся вперед, стараемся живот прижать к полу и коленками коснуться пола. **Складочка**

Тянемся за руками вверх и с выдохом наклон вперед, касаемся головой колен, затем за носки поднимаем пятки от пола, выпрямляя спину, и с выдохом опускаемся обратно в складочку, разводя стопы по первой позиции, и головой касаемся ног.

### **Книжечка**

Наклон вперед, ноги врозь: работаем над выворотностью паховых связок, следим за прямыми коленями и натянутыми носками. **Кузнечик**

Дети опускаются на спину через локти и растягивают переднюю поверхность бедра. Поочередно выпрямляя правую ногу и притягивая руками к себе, затем левую ногу.

Упражнение «кузнечик по первой позиции»: работаем над выворотностью стопы. Опускаемся на спину, и после растяжки делаем махи поочередно меняя ноги.

### **Кобра**

Лежа на животе, поднимаем корпус, опираясь на руки, кисти рук под плечами, гнемся назад, стараемся размять спину.

### **Колечко**

Лежа на коврик, поднимаемся на руки, сгибаем ноги в голени и касаемся носочками головы.

### **Корзиночка**

Сгибая голень, беремся за носки и вытягиваемся вверх, стараясь при этом максимально вытянуть колени.

### **Коробочка**

Стоя на коленях, делаем прогиб назад, беремся руками за пятки и опускаемся головой как можно ниже, при этом работая над гибкостью.

### **Кошка – собачка**

Для того чтобы отдохнула спина от упражнения на гибкость. Стоя на коленях, две руки вверх, делаем наклоны назад, касаясь руками пола, и возвращаемся в исходное положение.

### **Мостик**

Из положения лежа дети учатся подниматься в мостик и раскачиваются в нем, развивая гибкость в спине и плечевом суставе.

### **Неваляшка**

Развивает координацию движений. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекачиваются то на правый, то на левый бок.

### **Фасолинки**

Развивает координацию движений в пространстве. Дети лёжа на спине, вытянув руки и ноги, перекачиваются на один бок, на живот, на другой бок, передвигаясь по полу, как фасолинки.

### **Лодочка**

Развивает вестибулярный аппарат. Дети сидят на полу, согнув ноги и разведя их в разные стороны, перекачиваясь то на правое, то на левое бедро, имитируя движения долки.

### **Дождик**

Развивает чувство ритма. Дети сидят на полу потихоньку начиная стучать кулачками и пяточками об пол, постепенно увеличивая темп, имитируя нарастающий шум дождя.

### **Большие и маленькие дома**

Дети лежат на спине, подняв руки за голову, тянут руки в одну сторону, руки в другую, имитируя большие дома, затем подтянув к себе согнутые в коленях ноги, имитируют маленькие дома.

## **Серия упражнений для мышц спины Рыбка**

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - принять исходное положение.

## Морская звезда

И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед.

1 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги.

2 - развести руки в стороны, ноги врозь.

3 - руки вперед, ноги вместе.

4 - принять исходное положение. **Кораблик**

И.п. - лежа на животе, руки сзади, пальцы переплести. 1

- поднять голову, плечи, прогнуться, руки назад.

2-7 - держать.

8 - принять исходное положение.

## Серия упражнений для укрепления мышц брюшного пресса Катамаран

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, ноги слегка приподнять.

1-16- имитировать нажимания ногами на педали. **Медуза**

И.п. - лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

1 - группировка лежа на спине: ноги согнуть, обхватить голени руками, голову поднять ("когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно").

2-3 - держать.

4 - принять исходное положение ("когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность").

## Кит

И.п. - лежа на спине, руки к плечам.

1-2 - сесть, руки вверх.

3-6 - потрясти расслабленно кистями ("кит пускает фонтан").

7-8 - принять исходное положение.

Приложение 4

## Сюжетно-образные танцы.

### Танец «Рыбачок» Песня

«Любитель-рыболов»

И.п. – сидя по-турецки, лицом в круг *Вступление* «закидывают удочку»

*1 куплет* сидя с вытянутыми руками («держат удочку»), слегка раскачиваются в такт музыке

*Припев* 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.
2 куплет И.п. – сидя по-турецки, руки	на
1 фраза наклон вправо, достать правым локтем	затылке
2 фраза то же влево	правое колено (один раз) – выпрямиться
3-4 фразы	наклон вперед, достать локтями пол и выпрямиться – 2 раза
<i>Припев</i>	те же движения, что в припеве
3 куплет 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	

### Танец «Бибика» Песня

«Бибика» (группа «Волшебники двора»)

<p>Проигрыш</p> <p>Едем! Едем!</p> <p>Июньскими тёплыми днями и в мае, и в сентябре</p> <p>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!</p> <p>Едем, едем!</p>	<p>На вступление – «выезжаем» и перестраиваемся по своим местам</p> <p>Правой рукой сверху вниз</p> <p>Шаг влево кольцо вверх, также вправо 2 раза</p> <p>поворот и наклон влево, также вправо</p> <p>присесть, обруч положить сидя руки под подбородок выпрыгнуть – ноги врозь, руки вверх-в стороны руки вперед</p> <p>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</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!</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  Правой рукой сверху вниз</p>
<p>В солдатики я не играю, не нужен мне велосипед!  Бибику свою 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!</p>	<p>Два шага влево с наклоном влево, также вправо</p>
<p>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  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!</p> <p>Проигрыш</p>	<p>Перестраиваемся в две колонны и движемся противходом в обход зала в конце на середине встречаемся, идем парами вперед рукой сверху вниз</p> <p>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>

### Танец «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,</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</p>
--	---

<p>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>глазками. 3 хлопка Встряхиваем кистями рук перед глазками. Имитируют движения мышкетрусешек  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>
---	--

## Танец «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

## Музыкальные игры

### «Зеркало»

Дети стоят в парах лицом друг к другу. Один из них. Показывает движения, другой их повторяет как отражение в зеркале.

Игра с тем же содержанием может называться «Обезьянки».

### «Мокрые котята»

Дети изображают промокших под дождем котят, которые лежат на ковре, «свернувшись клубочком». После дождя котята вытягивают лапки, стряхивают капельки, выгибают спинку, умываются, греются, веселятся.

### «Снеговик»

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

### «Снежинки-ручейки»

Игра развивает ориентировку в пространстве, пластику движений. Сопровождается нежным звучанием колокольчиков или металлофона. Все действия выполняются по словесному указанию взрослого.

### «Прекрасные цветы»

Дети располагаются врассыпную 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 дождиком снова оживают, поднимаются. Действия сопровождаются соответствующей мимикой. Роли Солнышка и Дождика могут исполнять дети.

### «Цыплята»

Для танцевальной миниатюры используется музыка из сюиты М. П. Мусоргского «Картинки с выставки» — «Балет невылупившихся птенцов». Дети изображают птенчиков, которые постепенно появляются из скорлупок, отряхиваются, чистят перышки, учатся ходить, радуются, знакомятся, танцуют.

### «Магазин игрушек»

Дети изображают какую-нибудь игрушку, принимая для этого необходимую позу. Из числа играющих выбирается продавец, который «заводит» игрушки, и покупатель, который пришел в магазин подобрать подарок.

Задача покупателя: по движениям, мимике, жестам угадать образ задуманной ребенком игрушки.

### **«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!

### **Танец-игра «Лавата»**

В припеве дети ходят по кругу взявшись за руки и напевают:

Дружно танцуем мы - тра-та-та, тра-та-та – Танец  
веселый наш, это Лавата.

Своеобразным запевом являются слова ведущего, например: "У меня ушки хороши, а у соседа лучше!" В этом случае дети ходят хороводом, держа друг друга за уши. Каждый раз ведущий дает новое "задание", и дети берут друг друга за локти, коленки, плечи, голову и т. д. Чтобы игра состоялась, прикосновения не должны быть грубыми или болезненными для партнеров.

В такт музыке дети вслед за взрослым похлопывают себя, а затем и соседей по плечам, бокам, ногам и т. д. Затем похлопывания упорядочиваются. Направление движения идет по четырем точкам: голова - плечи - бедра - лодыжки. Сначала количество прикосновений к каждой точке равно восьми, в следующем повторении четырем, затем двум и, наконец, одному разу. Это веселое упражнение направлено не только на тактильное взаимодействие, но и на развитие координации движений.

### **«Веселая карусель»**

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели

И помчались с ветерком,

Поначалу еле-еле, А

потом бегом, бегом! Вот

как весело бежать, Вот

как весело играть! Но

пора остановиться И

немного постоять!

### **«Самолеты»**

Педагог называет имена 3-4 детей и предлагает им подготовиться к полету, показав предварительно, как заводить мотор и как летать.

Названные дети выходят и становятся произвольно на одной стороне площадки или комнаты. Педагог говорит: "К полету подготовиться. Завести моторы!" Дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук "р-р-р". После

сигнала педагога "Полетели!" дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят - разбегаются в разные стороны. По сигналу педагога "На посадку!" они направляются к своим стульчикам и садятся на них. Затем играет другая группа детей.

#### «Поезд».

Педагог предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: "Вы будете вагончиками, а я - паровозом". Паровоз дает гудок - и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: "Вот и остановка". Затем паровоз вновь дает гудок - и поезд движется дальше.

Указания к проведению:

Сначала к игре привлекается небольшая группа детей. При повторении может быть большее число участвующих (12-15). Первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем дети свободно идут друг за другом, двигают руками, подражая движению колес паровоза, и произносят в такт: "Чу-чу-чу". Роль паровоза вначале выполняет педагог или ребенок старшей группы. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку. Паровоз должен двигаться медленно, чтобы вагончики-дети не отставали. Играющие строятся друг за другом произвольно. При многократном повторении игры можно предложить малышам выйти на остановке погулять, нарвать цветы, собрать ягоды, поиграть, попрыгать. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

## Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
11. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239003

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026