

**Отдел образования администрации Сампурского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО

приказом от «30» августа 2024 г. № 720

директор школы  И.В. Абрамова



# **РИТМОПЛАСТИКА**

**Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст детей 6-8 лет  
Срок обучения: 2 года**

**Программу реализует  
педагог дополнительного  
образования  
МБОУ «Сатинская СОШ»  
Половинкина Ирина Алексеевна**

**2024 г.**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.**

Ф.И.О	<i>Половинкина Ирина Алексеевна</i>
Вид программы	общеобразовательная
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	физическая культура
Направленность деятельности	физкультурно - оздоровительная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый
Уровень реализации программы	дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	2 года

Программа «Ритмопластика» реализуется с 2000 года.  
С августа 2016 в образовательную программу внесены изменения и дополнения, согласно требованиям Министерства образования Российской Федерации.

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Окружающий мир для маленьких детей – это огромная книга, каждая страница которой учит ребенка не только основным навыкам и умениям, необходимым в повседневной жизни, но и обогащает его эмоциональное состояние, помогает научить музыкально-эстетическому восприятию окружающего мира. Удовлетворить детскую любознательность, вовлечь ребенка в активное освоение окружающего мира, помочь ему овладеть способностью творческого познания – вот то основное и главное, что должен делать педагог.

Особое место в этом образовательно-воспитательном комплексе отводится урокам ритмопластики как составной части развивающего обучения дошкольников в системе дополнительного образования.

Движение и музыка формируют у ребенка его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, развивают слуховую, зрительную, моторную память, а физические упражнения развивают координацию и формируют красивую, правильную осанку.

У детей дошкольного возраста (6-8 лет) достаточно развита двигательная активность, поэтому на уроках ритмопластики необходимо направленно развивать эти навыки: учить ритмично ходить и бегать, легко и энергично двигаться по кругу, парами, выполнять упражнения с предметами, исполнять отдельные танцевальные движения, передавать танцевальные и игровые образы различного характера. Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные эмоциональные физические нагрузки оказывают особое стимулирующее воздействие на организм ребенка. А от недостаточной двигательной активности страдает мышечная система: снижается тонус мышц, работоспособность, выносливость. В результате развиваются расстройства центральной нервной системы и формируются дефекты осанки.

Занятия по образовательной программе «Ритмопластика» способствуют целенаправленному развитию двигательной активности дошкольников и в этом заключается ее **актуальность**.

Одним из важнейших аспектов является игровая деятельность детей, так как возраст 6-8 лет предполагает усвоение любого материала в игровой форме, что является педагогически целесообразным для детей дошкольного возраста. Игра – естественный спутник в жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумемной потребности его в жизни радостных движениях. Игры на занятиях позволяют поддерживать устойчивый интерес к урокам ритмопластики. Педагогом подобраны материалы по организации уроков ритмопластики,

которые создают благоприятную среду для развития творческого потенциала ребенка.

## 1.2 Методические условия реализации программы

В программе соединены два направления: танцевально-хореографическое и спортивно-оздоровительное. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности, приобщает детей к миру прекрасного. Физические упражнения способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, способствуют формированию правильной осанки.



**Отличительной особенностью** программы является то, что она соединяет в себе несколько видов деятельности: музыкально-хореографическую и спортивно-оздоровительную, дает возможность детям самовыражаться, использовать полученные знания и умения в учебной и внеучебной деятельности. Освоение программы помогает развить реакцию, музыкальный слух, умение красиво двигаться.

**Новизна** программы заключается в том, что на занятиях педагогом используются специальные упражнения, которые способствуют формированию правильной осанки и укреплению здоровья. Моделирование занятий строится согласно данной программе.

### **1.3 Цель и задачи**

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Раскрыть творческую индивидуальность ребенка через активную музыкально-хореографическую и спортивно-оздоровительную деятельность.

## **ЗАДАЧИ**

### **I-го года обучения**

#### **I. Обучающие.**

- 1.1. Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
- 1.2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
- 1.3. Учить детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- 1.4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
- 1.5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
- 1.6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
- 1.7. Формирование общих и специальных двигательных умений и навыков.

#### **II. Развивающие.**

- 2.1. Развитие памяти, внимания, мышления, творческих способностей, музыкально-двигательных навыков.

#### **III. Воспитательные.**

- 3.1. Воспитание музыкального вкуса.
- 3.2. Формирование интереса к здоровому образу жизни.
- 3.3. Воспитание качеств характера: доброжелательность, терпение.

### **II-го года обучения**

#### **I. Обучающие.**

- 1.1. Систематизировать специальные двигательные умения и навыки.
- 1.2. Учить детей более сложным упражнениям и танцевальным движениям.
- 1.3. Добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
- 1.4. Закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка,

контроль и оценка движений других детей, элементарное планирование);

1.5. Закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками;

1.6. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

1.7. Закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

1.8. Целенаправленно развивать ловкость движений и красоту исполнения танца.

## **II. Развивающие.**

2.1. Развитие памяти, внимания, мышления, творческих способностей, музыкально-двигательных навыков.

## **III. Воспитательные.**

3.1. Воспитание музыкального вкуса.

3.2. Воспитание интереса к здоровому образу жизни.

3.3. Воспитание качеств характера: усидчивость, терпение, уважение к своим товарищам, сплочение детского коллектива.

Обучение разделено на **блоки**:

1. Навыки выразительного движения.

2. Физкультура + музыка.

3. Специальные упражнения для формирования правильной осанки.

4. Упражнения с предметами.

5. Танец в жизни ребенка.

6. Игры и образы.

Программа предназначена для детей 6-8 лет и рассчитана на 2 года обучения. Обучение проводится в группах в количестве не более 10-15 человек (1 год обучения и 2 год обучения). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Освоение программы рассчитано на 36 часов – 1 год обучения и 36 часов – 2 год обучения. Учебно-воспитательный материал расположен от простого к сложному, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических особенностей обучающихся.

Для успешного усвоения учебного материала педагог должен:

- Обеспечить активность учащихся;
- Постепенно усложнять материал путем введения новых элементов;
- Постоянно осуществлять контроль за правильным выполнением упражнений;
- Формировать навыки самоконтроля.
- Оказать всестороннюю педагогическую помощь родителям в вопросах физического воспитания детей дошкольного возраста.

## **Ведущие формы и методы организации учебной деятельности.**

Обучение по образовательной программе дополнительного образования детей «Ритмопластика» предусматривает занятия с детьми разного уровня развития. Согласно возрасту детей подбирается материал и упражнения, используются различные игровые методики, создаются яркие эмоциональные образы. В программе предусмотрены коллективные занятия и индивидуальный подход к детям, используются игровые моменты, построенные на основе эмоциональной насыщенности.

Учебный процесс проходит в форме тематических и игровых занятий, уроков-путешествий, соревнований. Во внеучебной деятельности проводятся тематические праздники («Осень у ворот», «Новогодняя сказка», «Мамин праздник», «В стране мультиков», «Выпускной бал»), спортивные конкурсы и соревнования.

Педагог стремится к созданию положительных эмоций и доброжелательной атмосфере на занятиях, способствует снятию напряжения после учебных теоретических занятий. Слова одобрения, похвалы и поощрение стимулируют детей, помогают раскрыться ребенку и повысить самооценку. Одна из форм стимулирования – участие детей в концертах и праздниках, где и проявляются приобретенные навыки: умение держаться перед зрителями, донести образ, выразительно двигаться.

**По окончании обучения по данной программе ребенок должен**

### **ЗНАТЬ:**

#### ***Первый год обучения***

- Позиция рук, ног (исходное положение);
- Правила построения, перестроения;
- Правила игр, функция водящего;
- Танцевальные элементы

#### ***Второй год обучения***

- Технику и четкость выполнения упражнения;
- Порядок выполнения общеразвивающих упражнений;
- Способы перестроения, передачи и ведения мяча, более сложные танцевальные движения;
- Способы контроля за своими действиями.

### **УМЕТЬ:**

#### ***Первый год обучения***

- Выполнять одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращение рук;
- Различать темп (медленный, средний, быстрый);
- Выполнять основные движения в беге, в прыжках, в метании и подбрасывании мяча, специальные упражнения на ковриках;
- Разучить простейшие элементы народных танцев.

### ***Второй год обучения***

- Выполнять разноименные и одноименные упражнения, упражнения в парах, основные движения рук в беге, прыжках, специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- Знать способы контроля за своими действиями, правила игр, способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр;
- Освоить элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, более сложное танцевальное движения и танцы.

В содержании программы по годам обучения указаны объемы знаний, умений и навыков, которые получают обучающиеся дети при успешном освоении данной программы. Контроль за усвоением материала проводится в форме открытого урока для родителей, класс-концерта. Основная цель такой проверки – выявление совместно с учениками слабых и сильных сторон в развитии каждого из них и группы в целом. Педагогом проводится диагностирование воспитанников: фиксирование результатов работы обучающихся по программе при выполнении определенных заданий, что помогает выявить уровень развития и рост творческих способностей (приложение № 1).

Педагогу предоставляется право изменять содержание программы, вносить изменения в распределении часов при изучении отдельных тем, в зависимости от контингента обучающихся и условий работы.

## **Учебно-тематический план I год обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	2	3	4	5
1.	Знакомство со страной «Ритмопластика».	1	0,5	0,5
2.	Навыки выразительного движения	5		
3.	Физкультура + музыка	8		



4.	Специальные упражнения для формирования правильной осанки	6	0,5	5,5
5.	Упражнения с предметами	6		
6.	Танец в жизни ребенка	6		
7.	Игры и образы	4	1	3
	<b>Итого:</b>	36	2	34

## II год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	2	3	4	5
1.	Путешествие по стране «Ритмопластика»	1	0,5	0,5
2.	Навыки выразительного движения	4		
3.	Физкультура + музыка	5		
4.	Специальные упражнения для формирования правильной осанки.	8	0,5	0,5
5.	Упражнения с предметами.	7		
6.	Танец в жизни ребенка	8		
7.	Игры и образы.	3	1	2
	<b>Итого:</b>	36	2	34

### 1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

#### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

##### РАЗДЕЛ № 1

**Знакомство со страной «Ритмопластика» (1 час).**

**Теория (0,5 часа):**

Знакомство с истоками появления танца. Рассказ о необходимости занятий физкультурой.

**Практика (0,5 часа):** диагностическое обследование обучающихся детей.

##### РАЗДЕЛ № 2.

**Навыки выразительного движения (5 часов).**

### **Ходьба разного характера + перестроения.**

**Построение** в колонну по одному по росту. **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), с предметами в руках, на голове, без предметов); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; бег в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью ; челночный бег.

### **РАЗДЕЛ 3.**

#### **Физкультура + музыка. (8 часов).**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30x3=90).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

### **РАЗДЕЛ 4.**

#### **Специальные упражнения для формирования правильной осанки(6 часов).**

Переносить прямые ноги через коврик, сидя на нем в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок

опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. (См. методическое приложение).

## **РАЗДЕЛ 5.**

### **Упражнения с предметами (6 часов).**

**Бросание и ловля, метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

## **РАЗДЕЛ 6.**

### **Танец в жизни ребенка (6 часов).**

**танцевальные шаги:** с носка, с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, со сменой положения рук. Легкий бег на носках, бег с отбрасыванием назад ног, на месте и с продвижением.

**Подскоки:** на месте и с продвижением.

### **Упражнения для рук.**

**Танцевальные движения:** на основе элементов русского народного танца (притоп—удар всей стопой, шаг спритопом, «ковырялочка», «распашонка», «хороводный шаг», «дробный шаг», «козлик», «качалочка», «гармошечка», «моталочка», «шаг с приподанием», «приставной шаг», хлопучки—в ладоши, по бедру).

## **РАЗДЕЛ 7.**

### **Игры и образы (4 часа).**

#### **Теория (1 час):**

Объяснение правил игры: игры-эстафеты, игры с бегом, игры с метанием и ловлей, игры: «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз».

#### **Практика (3 часа):**

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит».

**Игры с бегом:** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет» «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись»,

**Игры с метанием и ловлей:** «Кого называли, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки»;

**Игры:** «Паровоз», «Рыбачек», «Кошки-мышки», «Море волнуется раз».

**Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений с предметами.**

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### РАЗДЕЛ № 1

**Путешествие по стране «Ритмопластика» (1 час).**

**Теория (0,5 часа):**

Знакомство с истоками появления танца. Рассказ о необходимости занятий физкультурой.

**Практика (0,5 часа):**

Диагностическое обследование обучающихся детей.

### РАЗДЕЛ № 2.

**Навыки выразительного движения (4 часов).**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. В колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу, из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько.

**Повороты.** Направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Равнение.** В колонне, в шеренге, в круге.

Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Упражнения в ходьбе.** Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге, «утятами»); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Упражнения в беге.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом. Сочетать бег с

ходьбой, прыжками, с преодолением препятствий в естественных условиях. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по три круга в чередовании с ходьбой. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе.

### РАЗДЕЛ 3.

#### Физкультура + музыка. (5 часов).

**Положения и движения рук.** Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед — назад); подъем рук вперед — вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх — в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

**Положения и движения туловища.** Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх — в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении.

**Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед — назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами — мешочки, мячи.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см). Ходьба по шнуру (8—10 м), спиной вперед (3—4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе.

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы. Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в высоту (30—40 см); в длину. Прыжки в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

#### **РАЗДЕЛ 4.**

##### **Специальные упражнения для формирования правильной осанки(8 часов).**

Переносить прямые ноги через коврик, сидя на нем в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать «колобок» помогая ногами лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о коврик на уровне груди. Отрывать ноги от пола как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги. Выполнять сидя и лежа «лягушку», шпагат, коробочку. ( См. методическое приложение).

#### **РАЗДЕЛ 5.**

##### **Упражнения с предметами (7 часов).**

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м. Выполнение упражнений разминки с предметами.

#### **РАЗДЕЛ 6.**

##### **Танец в жизни ребенка (8 часов).**

Включается весь материал предыдущего года. Комбинирование различных видов шагов. Повторяются в ускоренном темпе упражнения, указанные в программе первого года обучения. Изучаются припадание на месте, ковырялочка—поочередные удары носком в сторону одной ногой в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении веревочка.

Дети стремительно, эмоционально передают образные движения, персонажей: игры – хоровода, сказки, реагируют на трехчастную музыку, меняя танцевальные движения, меняют движения на изменение динамики музыки, реагируя на вступление и заключение музыки, ритмично и легко ходят шеренгой, сужают и расширяют круг, выполняют различные перестроения, выразительно исполняют танцевальные движения: «шаг с притопом», «приставной шаг с приседанием», «ковырялочка», «козлик», «хлопки в различном ритме», самостоятельно инсценируют игровые песни, комбинируют элементы танцевальных движений, самостоятельно импровизируя.

## **РАЗДЕЛ 7.**

### **Игры и образы. (3 часа)**

Объяснение правил игры.

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит

**Игры с бегом:** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет» «Ловишка - бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи», «Лягушки и цапля», «Не попадись»,

**Игры с метанием и ловлей мяча:** «Кого назвали, тот ловит мяч» «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки»;

**Игры:** «Паровоз», «Третий- лишний», «Листопад».

**Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений с предметами.**

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Условия реализации программы**

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В систему занятий с детьми входят разделы, в которых используются упражнения и танцевальные элементы в облегченном варианте и не

полностью. Используемые в настоящей программе упражнения и танцевальные элементы направлены в основном на постановку корпуса, выработку пластичности, выразительности и музыкальности, снятие физических зажимов, но не на достижение танцевальных навыков, необходимых для учащихся в танцевальных студиях.

Кабинет не оборудован танцевальными станками, зеркалами, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Урок делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть. В подготовительную часть входят движения из разделов «Навыки выразительного движения», в основную – упражнения из раздела «Физкультура + музыка» или из разделов «Специальные упражнения для формирования правильной осанки», «Упражнения с предметами». Третья часть занятия – из раздела «Танец в жизни ребенка», постановки концертного номера. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части урока. Это зависит от возраста и степени подготовки группы. Кроме того, в каждой части занятия используется материал из раздела «Игры и образы».

Дети дошкольного возраста очень много играют, поэтому многие моменты урока превращаются в игру. Задача воспитателя — способствовать обогащению самостоятельного игрового опыта детей. Необходимо решать эту задачу в трех планах:

во-первых, способствовать развитию всех компонентов детской игры (обогащению арсенала игровых действий, сюжетов, тематики игр, умений устанавливать ролевые отношения, вести ролевой диалог, создавать игровую обстановку, используя для этого реальные предметы и их заместители, действовать в реальной и воображаемой игровых ситуациях);

во-вторых, обогащать представления детей о мире, расширять круг их интересов с помощью детской литературы, просмотра кукольных спектаклей, развивать воображение и творчество;

в-третьих, воспитывать доброжелательные отношения между детьми. Игровой опыт каждого ребенка становится предметом осмысления педагога. На первом году обучения дети овладевают навыками пантомимы, мимических жестов, художественным словом.

Например, перестроение в линии: гномики нашли свои домики; улицы, на которых стоят домики - прямые (линии и колонны прямые). Дети с легкостью понимают игру и становятся на свои места в линеечках. Проводится игра, чтобы дети запомнили свои места: день – мышки пошли гулять (все разбегаются), ночь – мышки вернулись домой (все на свои места). Для развития ориентировки в пространстве меняется место: дети переходят к другой стене и встают лицом к педагогу.

Для развития творческого мышления, способностей в программу включается много этюдов, имитирующих повадки животных, птиц, игрушек, а также игры, где дети сами должны придумать позу под музыку или изобразить что-то или кого-то, придумать и воспроизвести придуманное в движении.



Игровая форма нравится детям. Задача педагога: направлять поиски детской фантазии в нужное русло, отмечать удачные моменты вниманием и похвалой.

Для более полного контроля усвоением программы организуются просмотры детей группами: мальчики и девочки отдельно, по линиям или колоннам, по парам; по одному; устраиваются соревнования: кто лучше (какая группа, линия), кто «идеальная пара». Дух соревновательности стимулирует старание детей. Ценно, когда дети сами оценивают работу своих товарищей, делают им замечания, ставят оценки. Это помогает увидеть ошибки со стороны и учит детей корректному отношению друг к другу.

Вводится переходящий приз (значок или игрушка), который вручается на занятии «самому-самому» (внимательному, трудолюбивому, веселому и т.д.) и передается от одного ребенка другому. При выходе из класса используется то движение, которое было на занятии новым или трудным. Кроме того, подобный финал занятий закрепляет в ребенке сознание, что каждое занятие должно проходить плодотворно и обогащать его возможности

В разделе танцевальных движений постепенно ведется обучение танцевальным движениям на основе элементов русского народного танца (притоп—удар всей стопой, шаг спритопом, «ковырялочка», «распашонка», «хороводный шаг», «дробный шаг», «козлик», «качалочка», «гармошечка», «моталочка», «шаг с приподанием», «приставной шаг», хлопучки—в ладоши, по бедру). Все эти движения способствуют хорошей осанке детей, координации движений. Дети познают веселые, задорные движения и наоборот мягкие, плавные, сдержанные. К концу учебного года, когда накопился запас этих движений, дети самостоятельно, свободно варьируют движениями сами, составляют композиции танца в парах и индивидуально, связывают движения сюжетно. Большое внимание уделяется свободному переплясу, где дети могут показать свою фантазию, изобретательность и индивидуальность, импровизацию.

ритмический рисунок в хлопках и шагах, плавно и точно на сильную долю, передавать платочек стоящему рядом, двигаться в соответствии с музыкой, ориентироваться в пространстве, согласовывать движения с музыкой, строить ровный круг, соблюдать расстояние между парами, сужать и расширять круг, передавать игровые образы, выполнять ритмично танцевальные движения («пружинка», «сапожки», «распашонка»). Учить танцевальные позиции (исходные положения и элементы народных танцев).

Важная роль отводится музыкальному оформлению урока. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание, Устанавливая единый для всех темп и ритм исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия: детские личности гораздо шире и объёмнее. Музыка, являясь импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную функцию. В связи с этим высокие требования предъявляются

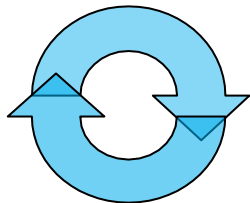
к концертмейстеру, предлагающему и исполняющему соответствующие учебным задачам музыкальные произведения.

Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:

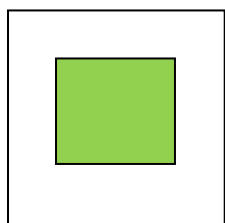
- наличие специально оборудованного помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам (инструмент – пианино, зеркальная стена);
- специальная форма одежды (белая футболка и шорты у мальчиков, белый купальник и белая юбка у девочек, белые носки и чешки), наличие гимнастического коврика, мяча, ленты.
- систематические занятия;
- концертная деятельность, организация и проведение воспитательных, спортивных мероприятий;
- наличие дидактических игр;
- наличие ТСО (магнитофон);
- наличие костюмов;

Кроме того, администрацией, педагогами, родителями должны быть созданы благоприятные психолого-педагогические условия и положительный эмоциональный фон, для позитивного отношения обучающихся детей к занятиям.

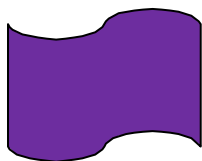
## Структура занятия



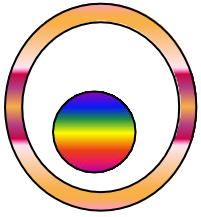
Разминка по кругу и перестроение



Общеразвивающие упражнения  
(на середине зала)



Специальные упражнения для формирования  
правильной осанки на ковриках)



Упражнения с предметами (мяч,  
обруч, лента)



Простейшие танцевальные движения



Игры-импровизации, сюжетные игры

# **МЕТОДИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ**

**К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«РИТМОПЛАСТИКА».**

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*I* год обучения

№ п/п	Фамилия, имя обуч-ся	Практические умения и навыки															Творческие способности					Коммуникативные навыки				
		Ходьба разного характера					Прыжки вверх с места					Ритмические упражнения														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
1.																										
2.																										
3.																										

### Уровни освоения программы:

*Низкий.* ребенок не владеет основными умениями и навыками при выполнении общеразвивающих и танцевальных движений.

*Ниже среднего* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

*Средний.* Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх ребенок активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

*Выше среднего* Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх

*Высокий.* Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет контроль за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

# ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

II год обучения

№ п/п	Фамилия, имя обуч-ся	Практические умения и навыки															Творческие способности					Коммуникативные навыки				
		Построение и перестроение					Координация движения под музыку					Точное выполнение танцевальных элементов														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4.																										
5.																										
6.																										

## Уровни освоения программы:

*Низкий:* ребенок не владеет основными умениями и навыками при выполнении общеразвивающих и танцевальных движений.

*Ниже среднего:* Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

*Средний.* Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются)

*Выше среднего.* Ребенок способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

*Высокий.* Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**«Логико- смысловая модель  
интеграции дополнительной  
образовательной программы в  
культурно-образовательное  
пространство учреждения и  
муниципальной системы  
образования»**

## *Описание модели интеграции.*

**1. Программа «Ритмопластика» входит в образовательный комплекс школы раннего развития «Филиппок». Задачи школы «Филиппок» являются основополагающими задачами программы «Ритмопластика»:**

- Удовлетворить детскую любознательность;
- Вовлечь ребенка в активное усвоение окружающего мира;
- Овладеть способами творческого познания мира, связей между предметами и явлениями;
- Дать представления об общечеловеческих ценностях.

Программа «Ритмопластика» интегрируется с программами *блока гуманитарных дисциплин* и связана общими задачами:

«Городоша»- создание условий для формирования нравственно-эстетических установок; развитие воображения и художественного видения как основы представления о мире и месте в нем человека.

«Азбука»- развитие связной речи, дикции; формирование грамматически правильной речи; культура речевого общения. К концу обучения ребенок должен владеть умением слушать текст и четкой дикцией.

Данная программа интегрируется с программами *блока точных дисциплин* и связана общими задачами :

«Математика»- изучение окружающего мира посредством формирования пространственных и временных представлений как средство адаптации детей в начальной школе. Результатом является развитие координации, моторики, внимания, памяти, интеллектуальных способностей, знание счета до 10.

Интегрируется с программами *блока эстетических дисциплин* и связана общими задачами :

«ИЗО» - развитие художественного вкуса; развитие ловкости, раскрепощенности движения рук, пальцев.



«Музыка + игра» - развитие музыкальных способностей на основе игровой деятельности. Результат: ребенок имеет представление о понятиях темп и ритм, о жанровом многообразии музыки ( марш, вальс, песня).

**2. Программа «Ритмопластика» связана с образовательными программами ЦДТ – первая ступень (ознакомление) образовательного процесса.**

*Хореографическое направление:* познакомить и дать основы хореографии; развивать танцевальные способности и артистизм.

*Физкультурно-оздоровительное направление:* прививать интерес к занятиям физкультурой и здоровому образу жизни.

**3. Методическое сопровождение.** Программа «Ритмопластика» является частью учебного плана ЦДТ и является учебно-методическим пособием для УДОД и детских садов. Задача: распространение педагогического опыта.

**4. Интеграция программы «Ритмопластика» и муниципальной системы образования (хореографическая школа, спортивная школа, школа искусств).** Задача: овладение элементарными ЗУН для обучения на следующей ступени.

**Комплекс специальных  
упражнений для  
формирования правильной  
осанки**

**для первого и второго годов обучения  
(для детей 6-8 лет)**

## Упражнение 1. Постановка корпуса, «Черепашка»

Цель: закрепить понятие «прямая спина».

Укрепляет мышцы спины, способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Муз. размер: 3/4 или 4/4.

Установка: сидим на стуле с деревянной спиной, разбойники нас привязали к спинке.

Исходное положение (ИП): сидя на коврик, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты, руки лежат на коврике по сторонам.

I-VIII т - сидя, слушать музыку, стараться держать спину прямо, плечи расправлены, шея вытянута.

IX-XII т - плечи «собираются» вперед, голова опускается вперед, но спина не наклоняется (черепашка влезла в свой панцирь).

XII 1-XVI т - «разворачиваем» плечи в исходное положение (черепашка вылезла из панциря погреться на солнышке).

Повторить I-XVI такты 4-8 раз.

## Упражнение 2. Для развития подвижности стопы

Цель: установить понятие «вытянутый подъем», «сокращенная стопа».

Укрепляет мышцы голеностопного сустава, развивает подвижность стопы.

Муз. размер: 2/4.

ИИ: сидя, спина прямая, ноги вытянуты вперед, 6 поз.

а) раз - вытянуть носки, пятки прижаты к полу, стремимся пальцами коснуться пола;

два - натянуть носки на себя.

Повторить 8 раз.

б) раз - одну ногу вытянуть, вторую - потянуть носок на себя;

два - поменять ноги: первую - носок натянуть на себя, вторую вытянуть.

Повторить 8 раз.

в) ИП: носки натянуты на себя;

раз - развернуть носки в стороны, до I позиции, стремиться мизинцами коснуться пола;

два - соединить носки вместе.

Повторить 8 раз.

г) Круговое движение стопой.

ИП: стопа сокращена, носки натянуты на себя, 6 поз.

раз - развернуть носки в I позицию;

два - вытянуть носки в I позиции;

три - соединить ноги в 6 позицию с вытянутыми носками;

четыре - натянуть носки на себя (ИП).

Повторить 8 раз.

### **Упражнение 3.** Поднимание ноги сидя.

Цель: сохранить прямую спину при подъеме ноги.

Укрепляет мышцы брюшного пресса.

ИП: сидя с прямой спиной, ноги вытянуты вперед, б позиция, носки вытянуты.

Ит - поднять п. ногу вверх (15-20° от пола), сохраняя прямую спину и вытянутый носок.

Пт - опустить ногу в ИП.

III-IV т - повторить с л. ноги. Повторить все упражнения 8 раз.

### **Упражнение 4.** Поднимание ноги лежа.

Цель: установить понятие вытянутой ноги. Укрепляет мышцы ног, спины, брюшного пресса, растягивает мышцы ног.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты.

I-IV т - медленно поднимаем п. ногу вверх на максимальную высоту.

V-VIII т - опускание ноги в ИП.

Повторить с п. и л. ноги по 8 раз.

### **Упражнение 5.** «Локоть-колени»

Цель: развитие координации движений, укрепление мышцы спины и брюшного пресса.

ИП: лежа на коврике на спине, руки за головой, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - поднять п. ногу, согнутую в колене, колени направить к левому локтю, который тянется в это время к п. колену и поднимается от пола верхняя часть спины;

два - опустить ногу и спину в ИП.

Все повторить с л. ноги и п. локтя.

Повторить 8 раз.

### **Упражнение 6.**

Цель: развитие четкости выполнения движений, музыкальности, укрепление мышц спины и брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника.

ИП: лежа на полу, руки прямые лежат на полу за головой, ноги в б поз., носки вытянуты;

раз - быстро сесть, руки вперед вытянуты, спина прямая;

два - наклониться вперед к ногам как можно ниже;

три - выпрямиться, сесть, руки вперед прямые, спина прямая;

**четыре - лечь на пол, руки вдоль корпуса, ладони вниз (прижаты к полу);**

**пять-шесть - ноги поднимаются вверх, касаются пола за головой, руки помогают, уперевшись в пол;**

**семь-восемь - ноги и руки возвращаются в ИП.**

### **Упражнение 7.**

**Цель:** развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса.

**ИП:** лежа на животе, руки раскрыты в стороны, подбородок на полу, ноги в б поз., носки вытянуты.

**а) 1-й т - подъем прямых ног от пола на максимальную высоту, плечи прижаты к полу.**

**III-IV т - вернуть ноги в ИП.**

**Повторить 4-8 раз.**

**б) I—II т - подъем плеч от пола вверх на максимальную высоту, ноги прижаты к полу.**

**III-IV т - вернуться в ИП.**

**Повторить 4-8 раз.**

**Можно «затянуть» подъемы плеч по времени: не 2 такта, а 4 и 6.**

### **Упражнение 8. «Качалочка»**

**Цель:** развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, ног, брюшного пресса.

**ИП:** лежа на полу на животе, руки раскрыты в стороны, ноги в б поз., носки вытянуты;

**раз - приподнять вверх прямые ноги и плечи на максимальную высоту.**

**Теперь перекатываться, перенося тяжесть корпуса на плечи, потом на бедра. Помогать руками, как во время плавания, разводя их спереди в стороны.**

### **Упражнение 9. «Лягушка»**

**Цель:** развитие выворотности тазобедренного сустава. Муз размер: 3/4.

**ИП:** лежа на животе, руки под подбородком, ноги в б поз.; **раз - ноги согнуть в коленях, развести колени в стороны, стопы соединить и положить на пол. Фиксировать это положение.**

### **Упражнение 10. «Коробочка»**

**Цель:** развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц ног.

Раз - колени развести в стороны, поставить их на пол, стопы соединить, руками опереться об пол и приподнять плечи над полом, стремясь носками достать до макушки.

Фиксировать это положение.

Упражнения 8, 9, 10, 11 можно делать подряд без пауз.

### **Упражнение 11. «Складочка»**

Цель: развитие гибкости позвоночника, растяжка мышц ног.

ИП: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу, нос прижат к коленям, руки держатся за щиколотки.

I-IV т - медленно скользя по полу, выпрямляем ноги и наклоняемся к ним.

V-VIII т - фиксируем положение.

IX-XVI т - сгибаем колени, скользя по полу, возвращаемся в ИП.

Повторить 4-8 раз.

### **Упражнение 12. «Велосипед»**

Цель: укрепление мышц брюшного пресса, мышц ног - развитие внимания.

ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги в 6 поз., носки вытянут

раз - л. ногу согнуть в колене, притянуть колено к корпусу провести в сторону по кругу и

два - вытянуть вниз, не кладя на пол, одновременно л. нога сгибается в колене, повторяя путь л. ноги.

Повторить 8-16 раз.

а) Установка: «Медленно, с силой крутим педали велосипеда, взбираемся в гору, а потом быстро несемся с горы». По 8 раз медленно и быстро.

б) Установка: «По хлопку в ладоши преподавателя носки вытянуть, другой хлопок - сократить стопу». Проверка внимания.

### **Упражнение 13. «Растяжка»**

Цель: растяжка мышц ног, развитие гибкости спины.

ИП: сидя на полу, ноги как можно шире развести в стороны, носки вытянуты, спина прямая, руки в стороны;

а) раз - наклон в сторону, к л. ноге, правую руку положить на ногу сверху, левой рукой «накрыться» сверху;

два - вернуться в ИП. Повторить все в другую сторону;

б) раз - наклониться вперед, стремясь лечь на пол животом, руки вверх. Зафиксировать положение;

в) раз - левую руку потянуть к п. ноге, стремясь л. плечом достать п. колено,  
п. руку завести за спину;  
два - вернуться в ИП.  
Повторить 4-8 раз в другую сторону.

#### **Упражнение 14. Махи ногами с поворотами**

Цель: воспитание силы ног, растяжка мышц ног, развитие подвижности тазобедренного сустава.

ИП: Лежа на спине, руки за головой, ноги в б позиции, носки вытянуты;

раз - мах п. ногой вверх на максимальную высоту;

два - опустить ногу в ИП.

Повторить 4 раза п. ногой:

раз - мах п. ногой с одновременным разворотом на л. бок, мах получается в сторону;

два - опустить ногу вниз, лежать на л. боку.

Повторить 4 раза:

раз - мах п. ногой с поворотом на животе, получается мах назад;

два - опустить ногу вниз, лежать на животе, ноги вместе.

Повторить 4 раза:

раз - мах п. ногой с поворотом на л. бок, мах получается в сторону;

два - опустить ногу вниз.

Повторить 4 раза.

Все повторить л. ногой.

#### **Упражнение 15. Наклоны с проходкой**

Цель: развитие гибкости позвоночника, силы рук, растяжка мышц ног.

И.П.: стоя ноги на ширине плеч, руки вверх, раз - наклон вниз, ладони положить на пол; два-три - шаги руками вперед, ноги стоят на месте, колени прямые;

четыре - лечь на пол, прогнуться назад, руки прямые; раз-два-три - поднять корпус от пола, на руках прошагать обратно к ногам;

четыре - выпрямиться в И.П.

Повторить 4-8 раз.

#### **Упражнение 16. Прыжки.**

Цель: развитие прыгучести, мягкости исполнения прыжков.

12 прыжков с прямыми ногами.

12 прыжков с поджатыми ногами.

# **Танцевальные композиции**

**для первого и второго годов обучения**  
**(для детей 6-8 лет)**



## «Танец пяти движений» Габриэла Рот (для детей с 5 лет).

Для выполнения 'упражнений необходима запись с музыкой разных темпов (продолжительность каждого темпа - 1 минута).

"Течение воды" - плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения

"Переход через чащу" - импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов.

"Сломанная кукла" - неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как "сломанная кукла").

"Полет бабочек" - лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

"Покой" - спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса - стоянка без движений "слушание" своего тела.

Примечание. После окончания упражнений - беседа с детьми, какие движения им больше всего понравились:

- что получилось легко?

- что с трудом?

Задания на определение способности к импровизации.

"Свободный танец"

Детям предлагается под музыку с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется движения, не мешая друг другу.

"Подари движение"

Звучит веселая музыка. Все встают в круг. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20 секунд. Все остальные повторяют эти движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается под музыку.

Задание на определение степени развитости артистических способностей.

"Театральные режиссеры" (старший возраст)

За 15-30 минут сочинить и поставить спектакль, текст которого состоит всего из 4-х строчек

Например:

Однажды, в студеную, зимнюю пору Я из лесу вышел; был сильный мороз. Гляжу, поднимается медленно в гору Лошадка, везущая хворосту воз.

Можно взять другие известные четверостишия, поставить спектакль-импровизацию силами творческой группы по жребию (в жанре оперы, фильма ужасов, мюзикла, драмы, эстрады и "Артисты пантомимы"

Предлагается пол музыку или без музыки изобразить:

-кофемолку дверной замок, часы с боем, военную сирену и т.д. (все звучащее)

-горящую свечу, тупые ножницы; спадающие с носа, очки и т.д.,  
 -показать "походку" курицы, утки, индюка, гуся и т.д.;  
 ситуации из жизни (парикмахер делает прическу).

**ТАНЕЦ «ДРУЖНЫЕ ПАРЫ»**  
 (Полька)

Музыка И. ШТРАУСА

Не скоро

Живее

Конец

Дети строятся парами по кругу (мальчики с девочками).

*Вступление.* Пары стоят друг за другом, держась за руки.

*1-я фигура.*

Такты 1 -8. Двигутся поскаками по кругу, с окончанием музыки поворачиваются друг к другу лицом.

Такты 9-16. Делают хлопок в ладоши, затем хлопок по ладоням друг друга (всего 2), потом кружатся поскаками по одному (у мальчиков руки на поясе, у девочек — на юбочке).

*2-я фигура.*

Такты 1-8. Двигаются поскоками по кругу.

Такты 9-16. Взявшись за руки «лодочкой», выполняют 4 приставных шага с полуприседанием вправо по кругу, а затем 4 шага влево.

*3-я фигура.*

Такты 1-8, Двигаются поскоками по кругу.

Такты 9-16, Взявшись за руки «лодочкой», кружатся поскоками.

## ТАНЕЦ «БУРАТИНО»

*(Исполняется под грамзапись песни А. Рыбникова «Буратино» )*

Звучит вступление к песне. Из-за елки выбегает Буратино с золотым ключиком в руке.

*1-й куплет.*

1-я строка. Буратино выполняет 4 поскока, двигаясь по кругу, свободно размахивая руками. На проигрыш — бег на месте, корпус слегка наклонен вперед.

2-я строка. Движения повторяются.

3-я строка. Останавливается перед елкой и поворачивается лицом к зрителям.

4-я и 5-я строки. Шлёт «воздушный поцелуй» левой рукой, затем правой.

6-я строка. Слегка согнув ноги, прижимает руки к груди» затем выпрямляется, раскинув руки в стороны, словно говоря: «Вот я какой!».

*Привев.* На каждый слог Буратино подпрыгивает на двух ногах, одновременно поднимая руки вверх. На проигрыш — пританцовывает» сгибая попеременно то правую, то левую ногу и вращая руками вдоль туловища. Тем временем появляется Мальвина, встает сзади Буратино и выглядывает из-за его плеча то с одной, то с другой стороны, приложив палец к губам. Буратино замечает ее, поворачивается к ней лицом. Оба берутся за руки «лодочкой».

*Проигрыш.* Мальвина отставляет правую ногу в сторону, приставляет к ней левую, вновь отставляет правую, левую ногу выставляет на пятку. Буратино выполняет те же движения, но с левой ноги. Затем движения повторяются в другую сторону (всего 4 раза). К концу проигрыша дети поворачиваются лицом к зрителям.

*2-й куплет.*

1-я строка. Подпрыгнув на левой ноге, выбрасывают правую ногу вперед. Затем подпрыгивают на правой ноге, выбрасывая вперед левую ногу. Движения повторяются 4 раза. На проигрыш Буратино играет на ключике, как на дудочке, а Мальвина кружится легким бегом, подняв руки вверх.

2-я строка. Движения повторяются.

3-я с трока. Буратино, выставив левую ногу на пятку и спрятав одну руку за спину, крутит ключиком перед Мальвиной, как будто дразнит ее.

4-я строка. Мальвина протягивает руки, как бы прося ключик. Буратино прячет его за спину.

5-я с трока. Мальвина убирает руки, Буратино вновь дразнит ее и прячет ключ за спину

6-я строка. Мальвина снова протягивает руки вперед и берется за ключик.

*Привев.* На каждый слог дети тянут ключик, наклоняясь то в сторону Мальвины, то в сторону Буратино. Движения повторяются 4 раза. Буратино отнимает ключ. Мальвина, обидевшись, уходит за елку.

*Проигрыш.* Буратино поднимает ключик и пританцовывает сначала на месте, затем с поднятым ключом двигается поскаками по кругу.

*3-й куплет.*

1-я строка. Буратино играет на ключе, как на балалайке. На проигрыше правой стороны ёлки выглядывает Мальвина и играет на дудочке. Буратино прислушивается, приложив к уху руку.

2-я строка. Движения повторяются, но Мальвина появляется с левой стороны.

3-я строки. Буратино замечает Мальвину, берет ее за руки, и дети кружатся легким бегом.

*Привев.* Дети поворачиваются лицом к зрителям и берутся за ключик вместе. На каждый слог подпрыгивают на двух ногах, поднимая руки вверх. На проигрыш пританцовывают как в 1-м куплете.

## **ТАНЕЦ «ЛЕТКА-ЕНКА»**

Дети встают друг за другом «паровозиком», держа друг друга за пояс.

1. Сначала делают прыжок на правой ноге с одновременным выбрасыванием левой ноги вперед, затем прыжок на двух ногах. Движения повторяются 2 раза.

2. Те же движения, нос левой ноги (2 раза).

3. Делаю\* прыжок на двух ногах вперед, затем прыжок назад.

4. Делают 3 прыжка с продвижением вперед.

Далее все движения повторяются.

## **ИНСЦЕНИРОВКА ПЕСНИ «ВСЕ МОГУТ КОРОЛИ»**

*(Под фонозапись песни Б. Рычкова в исполнении  
— А. Пугачевой)*

Песня инсценируется в виде шуточной сценки, главными действующими лицами которой являются Царь Горох и Баба Яга. В подтанцовке участвуют дети, стоящие вначале на заднем плане у елки.

1 -й куплет. Выходит Царь Горох и с важным видом прохаживается перед зрителями. Затем входит Золушка, и Царь, увидев ее, начинает оказывать ей внимание, демонстрируя свое восхищение.

*Приве.* Царь с Золушкой танцует, выполняя движения, характерные для менуэта.

2-й куплет, К танцующей паре подбегает «свита» — дети. Они грозят пальцем: укоризненно качают головой и разводят короля и Золушку в разные стороны. На слова песни «И под венец Луи пошёл совсем с другой » из-за елки появляется Баба Яра с фатой на голове. Царь пытается убежать, но она берет его под ручку и они комично уходят; Баба Яга — с довольным видом, а Царь — убитый горем. Но, зайдя за елку, он все-таки вырывается от нее и появляется вновь.

## ПОЛЬКА

Слова З. ПЕТРОВОЙ

Музыка Д. ЛЬВОВА-КОМПАНИЕЦА

*Оживленно*

1. Хо - ро - шо ве - се - лой пес - не, на - шей пес - не под - пе - вать.

Хо - ро - шо с друзь - я - ми вмес - те на - шу поль - ку тан - це - вать.

*Приве*

Раз, два, три, по - вер - нись, ве - се - ле - е у - лыб - нись.

1. Если хочешь веселиться,  
Приглашаем к нам сейчас.  
Только ссориться и злиться  
Запрещается у нас.

*Припев:* Раз, два, три, повернись,  
Веселее улыбнись.  
Раз» два, три» не зевай  
И не отставай.

2. Танцевать мы можем польку,  
Нашу польку дошколят,  
Снова столько и полстолька,  
И еще сто раз подряд.

*Припев.*

Дети встают по кругу парами.

*1-й куплет.* Двигаются поскоками по кругу. По окончании останавливаются, повернувшись, лицом друг к другу.

*Припев.*

1-я строка. 3 раза хлопают в ладоши и тройным притопом поворачиваются спиной друг к другу.

2-я строка. Выполняют *A* пружинки и качают головой.

3-я строка. 3 раза хлопают в ладоши и тройным притопом поворачиваются друг к другу.

4-я строка. Грозят друг другу пальцем, одновременно пружиня ногами.

*2-й куплет.* Кружатся, взявшись; за руки «лодочкой».

*Припев.* Повторяются движения предыдущего припева.

*3-й куплет.* Повторяются движения 1-го куплета и припева.

## ✓ ВЕСЕЛЫЙ СЛОНЕНОК

Музыка В. КОМАРОВА

Грაციозно

Дети, изображающие слонят, становятся парами по кругу лицом друг к другу. Руки согнуты в локтях (ладони на уровне уха), пальцы растопырены.

Такт 1. Делают широкий шаг правой ногой вправо, перенеся на нее вес тела. Левую ногу отставляют на носке. Одновременно сильным и быстрым движением разводят руки в стороны. Затем приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы расслабляют.

Такт 2. Повторяются движения 1 такта.

Так ты 3-4. Те же движения влево.

Такты 5-6 Повторяются движения 1-4 тактов.

Такт 9. Отставляют правую ногу назад на носок. Одновременно, слегка наклонив корпус, вытягивают вперед руки (ладони вниз). Приставляют правую ногу к левой, слегка приседая, руки сгибают в локтях, пальцы расслабляют.

Такт 10. Повторяют движения 9 такта.

Такты 11\*12. Каждый исполнитель поворачивается вокруг себя: переступая с ноги на ногу, слегка приседает и соответственно наклоняется то вправо, то влево. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед, пальцы растопырены.

Такты 13-14. Повторяются движения 9-10 тактов.

Такты 15-16. Повторяются движения 11-12 тактов. Закончив кружение, останавливаются в положении плечом Друг к другу,

Такты 17-24. Идут парами по кругу, раскачиваются из стороны в сторону. Останавливаются, повернувшись, лицом друг к другу.

Такт 25. Все делают полуприседание, наклоняются, поворачивая корпус вправо, а затем возвращаются в исходное положение.

Такт 26. Повторяются движения 25 такта влево.

Такты 27-28. Дети соединяют правые руки и меняются местами (раскачиваясь, переступают с ноги на ногу). Левая рука согнута в локте на уровне уха, пальцы растопырены.

## МАМИНА МОДА

*(Шутливая сценка)*

Этот номер носит шуточный характер. Дети надевают мамины наряды и демонстрируют их. Это может быть вечерний наряд (платье, шляпка, туфли на шпильке, бижутерия); пляжный комплект (соломенная шляпа, темные очки, шорты с топиком); зимняя одежда (кожаная куртка с меховым воротником, шляпа, сапоги), одежда для дождливой погоды (взрослый дождевик с капюшоном, зонт, резиновые сапоги), наряды жениха и невесты. Ведущий комментирует действия детей. Звучит спокойная музыка. В показе моделей участвуют не только девочки, но и мальчики, появление которых в маминых нарядах вносит в этот номер много юмора и веселья.



## ТАНЕЦ «МОДНИЦЫ»

*(Под фонозапись песни В.Окорокова на стихи А. Шишенина  
«Модницы» группы «Комбинация»)*

В танце участвуют 4 девочки, одетые в современные/ модные наряды. Трое из девочек поверх этой одежды надевают деревенские сарафаны, платки и садятся на скамейку.

*Вступление.* Девочки, сидящие на скамейке, «грызут семечки». Входит «модница» — нарядная девочка в маминых туфлях на каблуках. Она, пританцовывая, идет мимо подружек, которые, увидев ее, начинают шептаться, показывая свое удивление.

*1-й куплет*

1-я строка. Держа правую руку перед собой, будто зеркальце<sup>1</sup>, девочка 2 раза проводит левой рукой по волосам.

2-я строка. Соединив руки перед собой, делает 4 шага вперед с правой ноги.

3-я строка. Вновь «причесывается перед зеркальцем».

4-я строка. «Воображая», идет по кругу и останавливается в центре зала.

В это время незаметно убегает одна из сидящих девочек, снимает сарафан и надевает взрослые туфли на каблуках.

*Припев\**

1-я строка. Первая «модница» делает 2 пружинки вправо-влево, руки согнуты в локтях и несколько разведены в стороны.

2-я строка. Кружится с припаданием, поставив обе руки на пояс с правой стороны.

3-я строка. Пружинка вправо-влево.

4-я строка. Кружится.

5-6-я строки. Шаг вправо правой ногой, левой ногой — притоп, затем шаг левой ногой, а правой.— притоп (всего 8 раз). Руки то сгибаются в локтях, то разгибаются.

7-я строка. Пружинка :вправо-влево.

8-я строка. Пожимает плечами, затем, прислонив ладони к груди, разводит их в стороны.

*Проигрыш.* Первая «модница» встает в сторонку. Пританцовывая, входит вторая девочка, удивляя своим нарядом остальных.

*2-й куплет.* Повторяются движения 1-го куплета в исполнении второй девочки. Когда в конце куплета она пойдет по кругу, к ней присоединится первая «модница», а две оставшиеся девочки убегают переодеваться.

*Припев.* Повторяются движения припева, но исполняют их уже две «модницы».

*Проигрыш.* Входят еще две «модницы» и движения припева выполняют вчетвером, затем, пританцовывая, уходят.

### **Танец матрёшек**

*(Русская народная мелодия «Калинка»)*

Танец исполняют 8 девочек. Они стоят в двух колоннах по 4 человека с платочком в правой руке. Девочки, стоящие в колоннах первыми, — ведущие.

Такты 1-16. Идут за ведущим вперед, а затем противходом по кругу, держа руки с отставленными в сторону локтями перед грудью и «играя» ими. Сойдясь в середине зала, встают шеренгой лицом к зрителям.

Такт 17. Делают притоп правой ногой\* одновременно взмахивая платочком. Девая рука на поясе

Такт 18. Делают притоп левой ногой, взмахивая платочком.

Такты 19-20. Слегка согнув колени, выпрямляются, развернувшись вправо, а затем влево. Руки опущены вниз, ладошки смотрят в пол.

Такты .21-24. Повторяются движения 17-20 тактов.

Так ты 25-32. Сложив руки «полочкой» и качая ими вверх-вниз, делают легкие полуприседания (одна пружинка на одну четверть)\*

Т а к ты 33-35. Плавно разведя руки в стороны, ставят их на пояс.

Такт 4. Идут вперед шеренгой плавным хороводным шагом (всего 4 шага), разводя руки в стороны.

Такты 5-6. Кружатся с припаданием.

Такты 0-12. Отходят спиной назад, ставя руки на пояс.

Такты 13-16. Кружатся с припаданием.

Такты 17-20. Четыре девочки, стоящие в шеренге справа, делают 4 приставных шага вправо, одновременно взмахивая платочком, четыре другие девочки выполняют то же движение влево.

Такты 21-24. Повторяются движения 17-20 тактов, но в обратную сторону.

Такты 25-28. Кланяются рядом стоящей девочке, слегка развернувшись к ней

Такты 29-32. Кланяются в другую сторону.

Такты 33-35. Садятся на пап, слегка разведя ноги в сторону и сложив руки «полочкой».

Такты 1-2. Делают один наклон вперед, разводя руки в стороны.

Такты 3-4. Сложив руки полочкой и играя ими, качают головой.

Такты 5-12. Повторяются движения 1-4 тактов.

Такты 13-14. Как бы обмахиваются платочками.

Такты 16-17. Поднимаются с пола и кружатся.

Такты 18-33. Идут через центр зала по двое, расходятся в разные стороны, взмахнув друг перед другом платочками, и уходят.

## Игра «Ищи» (Музыка Т. Ломовой)

Музыка Т. ЛОМОВОЙ

Играво

И - щ и, и - щ и! - И - щ и, и - щ и!

1. 2. 17

Дети стоят в кругу парами друг за другом, все — лицом к центру. Стоящие сзади кладут руки на плечи впередстоящим. В центре круга — ведущий.

Такт 1 (сильная доля). Дети, стоящие сзади, говорят: «ищи» выглядывают с правой стороны (из-за спины стоящего впереди). Ведущий, стоя лицом к какой-нибудь паре, тоже заглядывает вправо (ищет).

Такт 2. Стоящие сзади выглядывают с левой стороны. Ведущий — тоже.

Такты 3-4. Стоящие сзади перебегают вправо к следующему ребенку. Ведущий тоже перебегает вправо (в противоположную сторону).

Такты 5-8. Повторяются движения 1-4 тактов.

Такты 9-16. Повторяются движения 1-8 тактов.

Такты 17-23. Стоящие во внутреннем круге хлопают в ладоши, а стоящие сзади выбегают в центр круга и взявшись за руки вместе с водящим, двигаются поскоками вправо.

Такт 24. Дети, которые хлопали, протягивают руки вперед, а те дети, которые двигались поскоками, повернувшись, берутся за руки (парами).

Водящим становится ребенок, который не успел встать в пару с кем-либо из детей.

Композиция движений *В.ЦИВКИНОЙ*

## **ПЕРЕХОДНЫЙ ВАЛЬС**

*(Исполняется под песню «До свиданья, детский сад», музыка А.*

*Филиппенко, слова Т. Волгиной)*

Такты 1-8. Дети встают парами по кругу, соединив руки «стрелочкой».

Такты 9-11. Делают 3 шага вперед по ходу движения.

Такт 12. Слегка присев, отводят «стрелочку» назад, повернув за рукой голову.

Такты 13-16. Повторяются движения 9-12 тактов. К концу 16-го такта дети поворачиваются лицом друг к другу.

Такт 17. Соединив правые руки, делают правой ногой шаг навстречу друг другу. Свободная рука мальчика на поясе, девочка придерживает юбочку.

Такт 18. Приставив левую ногу, делают пружинку.

Такты 19-20. Делают шаг назад и пружинку.

Такты 21 -24. Кружатся плавным шагом, сохраняя прежнее положение рук.

Такты 25-28. Соединив руки «лодочкой», делают два приставных шага с полуприседанием к центру круга.

Такты 29-32. Делают то же движение из центра круга.

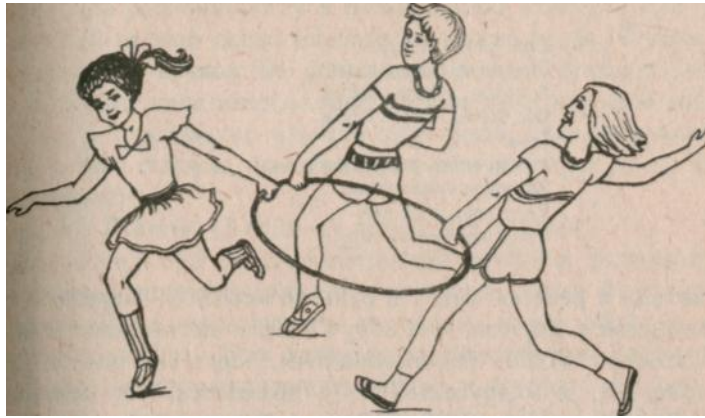
Такты 33-39. Кружатся, сохраняя прежнее положение рук.

Такты 1-8. Мальчики стоят в кругу, развернувшись по ходу движения и положив руки за спины. Девочка, покружившись вокруг своего мальчика, перебегает к стоящему сзади, делает реверанс и встает рядом с ним, соединив руки «стрелочкой».

Под пение 2-го и 3-го куплетов дети повторяют движения 1 -го куплета, каждый раз меняя пары.

# **Музыкальные ритмические игры**

**для первого и второго годов обучения  
(для детей 6 -8 лет)**



Под песенку, музыку, ритм стишка с ребятами разучивают танцевальные движения:

- а) *Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду!*  
*Сидит ворон на дубу,*  
*Он играет во трубу*  
*Во серебряную.*

Под этот ритм ребенок делает хлопки в ладоши: перед собой! над головой, под коленом ноги, поднятой вверх, и т.д.

- б) *Еле, еле, еле, еле*  
*Завертели карусели,*  
*А потом, потом, потом*  
*Все бегом, бегом, бегом.*  
*Тише, тише, не спешите,*  
*Карусель остановите.*  
*Раз—два, раз—два,*  
*Вот и кончилась игра.*

Дети берут в руки по короткой скакалке, связанной в кружок, или обруч и бегут легким шагом по кругу. По команде «Гоп!» поворачиваются, берут скакалку в другую руку и «карусель» опять вращается, бег переходит в ходьбу. На последней строчке все останавливаются, наклоняются вперед и кладут скакалки на пол.

- в) *Мишка косолапый пляшет и поет,*  
*Своих медвежат танцевать зовет.*

Взрослый и ребенок стоят напротив друг друга, держась за руки, и танцуют, подпрыгивая на месте и слегка продвигаясь вперед, назад, в стороны.

- г) *Заинька, поклонись, серенький, поклонись,*  
*Вот так, вот сяк поклонись.*  
*Заинька, повернись, серенький, повернись,*  
*Вот так, вот сяк повернись.*  
*Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой,*



*Вот так, вот сяк топни ножкой.*

Дети стоят друг против друга и выполняют движения, указанные в стихах.

Мышеловка. Играющих делят на две неравные группы. Меньшая группа (ровно треть играющих) образуют круг— «мышеловку», остальные играющие изображают мышей.. Они находятся вне круга, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*д) Ах, как мыши надоели!  
Все погрызли, все поели.  
Берегитесь же, плутовки!  
Доберемся мы до вас.  
Вот расставим мышеловки,  
Переловим всех тотчас.*

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают («мышеловка захлопывается»). Играющие, не успевшие выбежать из («мышеловки»), считаются пойманными. Пойманные «мыши» переходят в круг и увеличивают его, т.е. размер «мышеловки». Когда большая часть «мышей» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется. Учитель следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко. Следует отмечать наиболее ловких детей, которые ни разу не остались в «мышеловке».

### **Игра «Буратино»**

Буратино потянулся, раз – нагнулся, два – нагнулся, три – нагнулся.

Руки в стороны развёл, ключик видно, не нашёл.

Чтобы ключик нам достать, на носочки надо встать.

(В соответствии со словами дети выполняют упражнения)

### **Игра «Паровоз»**

Паровоз кричит: «Ду-ду. Я иду, иду, иду».

А вагоны говорят: «Делай так и делай так».

Паровоз кричит: «Ду-ду. Я бегу, бегу, бегу».

А вагоны говорят: «Делай так и делай так».

(Слова паровозика и вагонов говорят дети и выполняют те упражнения, которые показывает педагог)

## ИГРЫ – ДРАМАТИЗАЦИИ

### «Коршун и цыплята»

*Диалог детей и коршуна (дети изображают роль цыпляток)*

- Коршун! Коршун! Что ты делаешь?
- Ямку рою.
- Я зачем тебе ямка?
- А зачем тебе ямка?
- Денежку ищу!
- А зачем тебе денежка?
- Иголочку куплю.
- А зачем тебе иголочка.
- Мешочек сошью.
- А зачем тебе мешочек?
- Камушки класть.
- А зачем тебе камушки?
- В вас детушки-малолетушки бросать.
- А за что?
- Не ходите в мой огород, не топчите мне траву.
- А ты нас не ругай, лучше нас догоняй.

### «Семь сыновей»

Дети говорят хором слова.

У одной бедной старушки,

Жило в маленькой избушке семь сыновей.

Все они без бровей, вот с такими носами

Вот с таким глазами,

Вот с таким ушами,

Вот с таким зубами,

Ничего не ели,

Только песни пели

*Слова проговариваются в ускоренном темпе (кто не успел, тот выбывает из игры)*

### «Гостевая»

Здрасьте, здрастьте,

Мы вас ждем

Припорошило нас снежком

Ожидали мы гостей

Мы продрогли до костей

Где же шубки?

Подорили!

Где перчатки?

Кот унес!

А сапожки?

Скушал пес!

Это гости ни беда

Здрасьте!

Заезжайте в ворота

Здрасьте!

Поднимайтесь на порог!

К нам на яблочный пирог!

Погодите с пирогом

Мы вам песни пропоем

(Мы вам спляшем и споем)

# **Общеразвивающие упражнения**

**для первого и второго годов обучения  
(для детей 6-8 лет)**

## Комплекс упражнений игрового характера

**У п р а ж н е н и е 1.** Ходьба. Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку перед зеркалом. Ходить обычно, затем на носках, на пятках, на наружном своде стопы. Повторить все упражнения в ходьбе, меняя направления движения по комнате. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40—60 секунд. Ведущий говорит стихи, направляя ими играющих на нужные движения:

*Мы проверили осанку      Мы идем на пятках.  
И свели лопатки.          Мы идем, как все ребята  
Мы походим на носках      И как мишка косолапый.*

**У п р а ж н е н и е 2.** Куры. Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки — «крылья» и опустив голову. Произносят «Тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям — выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам — вдох. Повторить 3-5 раз.

*Поднимем руки мы к плечам  
Бормочут куры по ночам,  
Потом опустим — так.\*  
Бьют крыльями тах — тах*

**У п р а ж н е н и е 3.** Самолет. Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх — вдох. Сделайте поворот в сторону, произнося «жжж.» — выдох; стать прямо, опустить руки — пауза. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

*Расправил крылья самолет:                      Жу—жу—жу.  
Приготовились в полет.                      Я налево погляжу:  
Я направо погляжу:                      Жу—жу—жу.\**

**У п р а ж н е н и е 4.** Насос. Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «сс...», выпрямляясь, вдох. Повторить 4—6 раз.

*Это очень просто—                      Назад и вперед  
Покачай насос ты.                      Наклоняться нельзя.  
Направо, налево                      Это очень просто —  
Руками скользя,                      Покачай насос ты.\**

**У п р а ж н е н и е 5.** Дом маленький, дом большой. Дети стоят. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки—вдох («у медведя дом большой»). Присесть, обхватив руками колени, опустить голову—выдох с произнесением звука «ш—ш—ш» (у зайки дом маленький). Ходьба по залу: «Мишка наш пошел домой, да и крошка—заинька». Повторить 4—6 раз.

*У медведя дом большой. Мишка наш пошел домой,  
А у зайки-маленький. Да и крошка—заинька.\**

**У п р а ж н е н и е 6.** Подуем на плечо. Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Голова прямо - вдох. Голову вправо—выдох. Голова прямо—вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди—вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо—вдох носом. Повторить 2—3 раза.

**У п р а ж н е н и е 7.** Косарь. Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево—назад, вправо. Выдох, вдох. Махом снова перевести руки перед влево. Читаем стихи, а дети повторяют вместе, делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3—4 раза.

<i>• Косарь идет косить жнивье: Зу—зу, зу—зу, зу—зу. Идем со мной косить вдвоем: Зу—зу, зу—зу, зу—зу. Зу—зу, зу—зу вдвоем.*</i>	<i>Замах направо, а потом Налево мы махнем. И так мы справимся с жнивьем.</i>
---	---

**У п р а ж н е н и е 8.** Цветы. Дети стоят по кругу. Учитель читает им стихи:

<i>Каждый бутончик склониться бы рад бутончики эти Направо, налево, вперед и назад. цветочном букете.*</i>	<i>От ветра и зноя Спрятались живо в</i>
--	--

По команде инструктора дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют в вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти на голову: «бутончики» (головы) спрятались. Все упражнение повторить 6—8 раз.

**У п р а ж н е н и е 9.** Еж. Дети ложатся на спину (на ковер) руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде инструктора дети делают глубокий вдох через нос.

При чтении двустишия:

*Вот свернулся еж в клубок*

*Потому что он продрог.\**

дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох. При чтении стиха:

*Лучик ежика коснулся,*

*Ежик сладко потянулся.\**

дети принимают исходное положение и потягиваются, как ежик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Все упражнения повторить 4—6 раз.

**У п р а ж н е н и е 10.** Трубач. Дети сидят или стоят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту дети произносят:

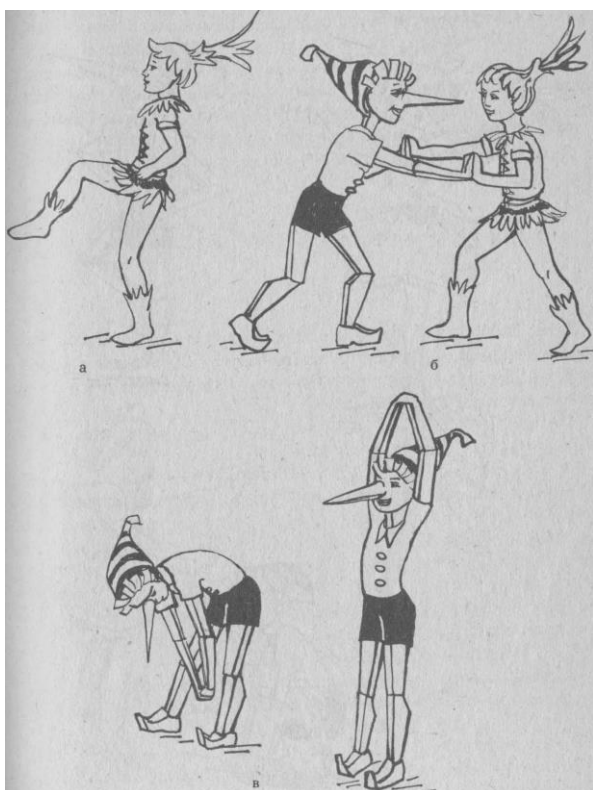
*ТРУ—РУ—РУ, бу—бу—бу. Подудим в свою трубу.*

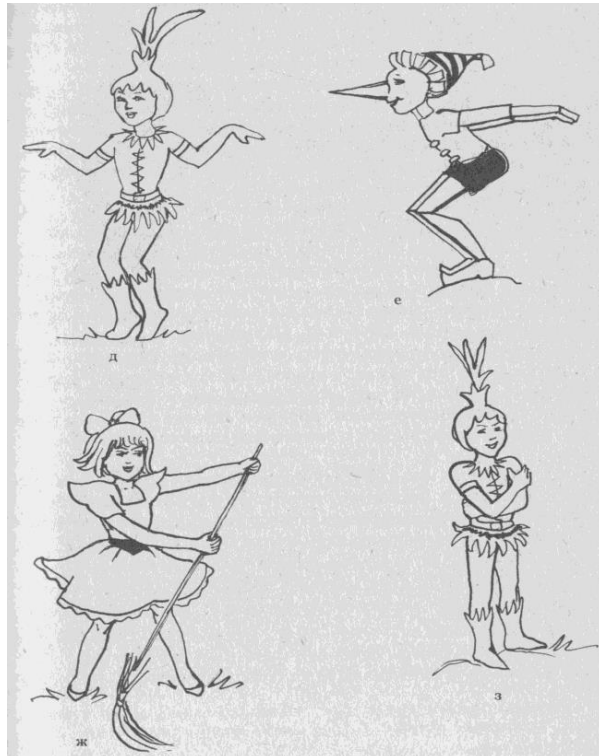
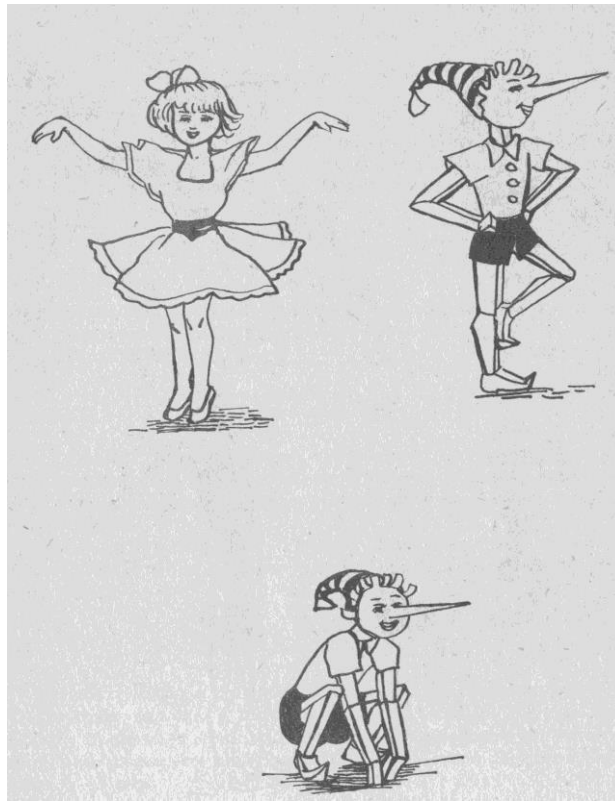
**У п р а ж н е н и е 11.** Жук. Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустив голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, — выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо — вдох. Повторить упражнение 4—5 раз.

*Жж—у,— сказал крылатый жук,*

*Посижу и пожужжу.\**







**№ 11.** Журавли и лягушки .

2—5 играющих изображают журавлей — стоят на одной ноге, меняя при утомлении то одну, то другую ногу. Остальные дети изображают лягушек, прыгают на четвереньках.

На сигнал ведущего «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» - очерченный на полу (земле) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они спасаются. Потом дети меняются ролями.

**№ 12.** Спящий кот.

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети—мыши—тихо на носках обходят его со всех сторон. На сигнал ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом .

**№ 13,** Скок—скок—скок.

Прыгать поочередно на одной и другой ноге, потом встать, подняв одну ногу, как аист, затем встать на четвереньки и проскакать, как лягушка, 5—6 м. Повторить все, поскакать на обеих ногах, держа руки на поясе. При этом контролируется носовое дыхание.

*Мы скачем по дорожке,*

*Сменяя часто ножки.*

*Поскакали, поскакали,*

*А потом, как аист, встали.*

*Подойдите, посмотрите:*

*То уже не аист—птица.*

*То лягушечка—квакушка,*

*«Ква—ква—ква!»—кричит подружкам.*

*Скок, скок, скок, Проскакал я, сколько смог.*

# **Упражнения с предметами**

**для первого и второго годов обучения  
(для детей 6-8 лет)**

### №1. Покати мяч ко мне.

Дети сидят на корточках напротив друг друга, катят мяч, приговаривая:

*Ты поймай мой яркий мяч*

*И отдай его, не прячь.*

Игра повторяется с 5—6 детьми. Затем удар мяча о пол, говоря:

*Мячик, прыгай, не спеши*

*И детишек посмеши.*

Дети прыгают в такт с мячом. Инструктор катит мяч детям. Они должны убежать от мяча и сесть на свои места. Инструктор Дает в руки мяч тому, кто первый занял свое место. Ребенок с мячом гордо несет мяч по залу, и все дети колонной идут за ним. Игра повторяется 3—5 раз. Инструктор контролирует правильность осанки.

### №2. Наседка и цыплята.

Дети сидят или стоят. На одной стороне площадки, веревкой огорожен «дом», где помещаются «цыплята» (дети) с «наседкой» (учитель). Сбоку в стороне находится «большая птица». «Наседка» покидает свой «дом»—подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Зовет цыплят: «*Ко—ко—ко!*». На зов ее «цыплята» подлезают под веревку и вместе с ней гуляют по площадке («клюют зернышки»: наклоняются, приседают и др.). При словах «*летит большая птица*» «цыплята» убегают домой. Из игры выбывают «цыплята», пойманные «большой птицей».

### №3. Найди свой дом.

Играющие сидят на трех—четырёх низких гимнастических скамейках. У детей разные игрушки. На словах «*пойдем гулять*» все оставляют «дома» игрушки и идут за ним. Дети вслед за учителем ходят, бегают, прыгают. При словах «*дождик пошел*» все убегают в свой «дом». Но учитель незаметно переложил игрушки на другое место. Дети должны найти их и «переехать в другой дом»—к игрушкам. Учитель контролирует правильность осанки.

### №4. Прокати мяч, пролезая в обруч.

Взрослый держит обруч вертикально к полу. Малыш, толкая большой мяч руками так, чтобы прокатился сквозь обруч. После этого сам пролезает за ним сквозь обруч.

### №5. Пчелы и медведь.

Ребенок—«пчела» вылезает из улья (обруч) и «летает»—легко бегают, раскинув руки. При возгласе: «*медведь*»—быстро возвращается в улей. «Медведем» может быть другой ребенок или взрослый. «Медведь» может появляться и хватать «пчелу» и без возгласа.

№ 6. По ровненькой дорожке.

Дети идут по площадке колонной за инструктором лечебной физкультуры и повторяют за ним стихи:

<i>По ровненькой дорожке</i>	<i>Встали мы на ножки</i>
<i>Бежали наши ножки.</i>	<i>На ровненькой дорожке.</i>
<i>По камешкам, по камешкам</i>	<i>Но вот наш дом,</i>
<i>И в ямку за товарищем!</i>	<i>В нем мы живем.</i>

При словах «*по ровненькой дорожке*» дети идут обычным шагом, при словах «*по камешкам*» подпрыгивают на обеих ногах, при словах «*в ямку за товарищем*» присаживаются, затем встают и снова идут. Услышав слова «*вот наш дом*», все бегут на свои места и садятся на заранее приготовленные стулья. Первое время учитель не добивается, чтобы дети шли ровной колонной. Постепенно они приучаются к этому. Учитель обращает внимание детей на умение ходить красиво, приняв хорошую осанку.

№7. Лохматый пес.

Выбирают «пса». У детей младшего возраста эту роль берет на себя учитель.

«Пес» сидит в стороне. Дети медленно идут к нему, приговаривая:

*Вот сидит лохматый пес,  
В лапки свой уткнувши нос.  
Тихо, мирно он сидит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим  
И посмотрим, что же будет?*

Тихонько подходят и хлопают в ладоши. «Пес» вскакивает и ловит детей.

Игра повторяется 3—4 раза

№8. Мяч не теряй!

Всем детям раздают средние или маленькие мячи. Педагог говорит: «*Можете с мячом как хотите играть!*» Дети разбегаются в разные стороны и свободно играют с мячами: катают, подбрасывают, ловят. На слова «*Мяч не теряй, вверх поднимай!*» все останавливаются и показывают свои мячи. Игра повторяется 3—4 раза. После этого предлагается детям пройти с мячом в руках по кругу.

Расположив детей по кругу, инструктор предлагает им проделать несколько упражнений с мячами, например:

- 1) поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить;
- 2) развести руки в стороны, затем, соединив их перед собой, переложить мяч из одной руки в другую и опустить руки вниз;
- 3) наклониться, положить мяч на пол, выпрямиться без мяча, еще раз наклониться и поднять мяч;

4) присесть, покатавать мяч по полу от правой руки к левой (и наоборот), затем встать, подняв мяч;

5) поднять мяч вверх и передать назад игроку, стоящему сзади .

Кто хоть один раз уронил мяч, выходит из игры. Закончив игру, дети убирают мячи в корзины или ящики.



### № 9. Школа мяча.

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч.



4. Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч. Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться концами пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.

5. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч.

6. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю, так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать, отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч другою рукой. Побеждает тот, кто наберет большее число очков.

**П р и м е ч а н и е .** Каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу. Затем после выполнения всех упражнений или при допущенной ребенком во время игры ошибке в игру вступает партнер и повторяет те же упражнения. Игра постепенно усложняется—увеличивается количество бросков. Упражнения выполняются последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки. За упражнение, правильно выполненное с первой попытки, участник получает два очка, выполненное со второй попытки—одно очко. Побеждает набравший наибольшее число очков.

#### № 10. Упражнения игрового характера с круговой веревкой .

1. Исходное положение—встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде инструктора руки с веревкой поднять вверх, правую (левую) ногу отставить на носок назад—вдох; вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4 раза.

2. Исходное положение то же. Перебирая руками веревку, передавать ее направо (влево) по кругу (по 2 раза в каждую сторону).

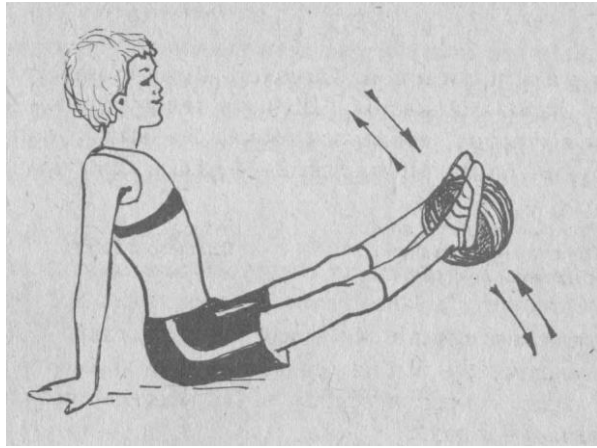
3. Исходное положение то же, руки вверху с веревкой. На счет 1—2 наклониться вперед, положить веревку на пол—выдох; вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 4—6 раз,

4. Исходное положение то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой; встать (руки с веревкой сзади). Так же в обратную сторону.

#### № 11. Послушный мяч.

- Лежа, вытянувшись на спине, на ковре, зажать мяч между ногами. Повернуться на живот, не выронив мяча. Повторить 4—6 раз.

*Вот какой послушный мяч!      Повернись и оглянись!  
Между ног его запрячь.      Мячик, на пол не катись!*



Сидя на ковре, захватить мяч прямыми ногами, руки сзади. На счет 1-2 поднять ноги вверх, удерживая мяч. На счет 3-4 опустить ноги. Повторить 4-6 раз.

**Планы-конспекты  
занятий по  
ритмопластике**



# План-конспект занятия по ритмопластике

Тема: «Навыки выразительного движения на основе разнохарактерной музыки».

Цель: повторить умение узнавать разнохарактерные части музыки и передавать это в движении.

Задачи: учить детей непринужденно двигаться в соответствии с музыкой;  
работать над формированием осанки;  
развивать устойчивый интерес к занятиям ритмикой через игру.

## Ход урока.

- I. Ходьба, бег (простой шаг, на носках, на пятка).
  - Наш паровоз – это вы, должен объехать разные интересные места, чтобы родители, которые сегодня пассажиры, увидели чему мы научились за это время на наших уроках.
  
- II. Перестроение.
  - Каждый из вас – вагончик, и мы образуем поезд, и не один. Идем в соответствии с характером музыки.
  
- III. Разминка.
  - A). Упражнение «Буратино»
    - У нас на пути встретился Буратино. А что это он делает? Ищет ключик. Поможем ему.
  - Б). Упражнение «Паровоз».
    - Наш поезд движется дальше. Я - паровоз, а вы – вагоны.
  - В). Упражнение «Ветер».
    - А сейчас мы приехали в лес, но что это? Какой сильный ветер.
  
- IV. Основная часть.
  - Наш паровоз приехал на берег озера. Взяли все коврики. И мы превратились в лягушат.
    - A). Работа носочками (упр. «Лягушата»)
    - Б). Упражнение «Цапля»
    - В). Игра «Кошки-мышки»
      - Ой, а это кто к нам пришел? Кошка будет ловить мышат, мышата - это вы.

V. Танец «Утята».

- Ребята, нам пора ехать, нас ждут утята, скорее все в кружок.
- Ну вот мы и проехали по всем основным местам. Молодцы. А сейчас наши вагончики едут на следующие уроки.

VI. Дополнительно.

Игра «Море волнуется» (в соответствии с музыкой изобразить разных животных).

# План-конспект занятия по ритмопластике (2-ой год обучения).

Тема: « Три кита в музыке и движении».

Цель: *уточнить представления детей о трех основных жанрах музыки: марш, песня, танец.*

Задачи: *познакомить детей со способами выражения движений в соответствии с жанрами музыки;  
продолжить разучивание греческого танца «Сиртаки»;  
развивать устойчивый интерес к занятиям ритмикой через игру.*

## Ход урока.

VII. Ходьба, бег (простой шаг, на носках, на пятка).

- Наш паровоз – это вы, должен объехать разные интересные места, чтобы родители, которые сегодня пассажиры, увидели чему мы научились за это время на наших уроках.

VIII. Перестроение.

- Каждый из вас – вагончик, и мы образуем поезд, и не один. Идем в соответствии с характером музыки.

IX. Разминка.

А). Упражнение «Буратино»

- У нас на пути встретился Буратино. А что это он делает? Ищет ключик. Поможем ему.

Б). Упражнение «Паровоз».

- Наш поезд движется дальше. Я - паровоз, а вы – вагоны.

В). Упражнение «Ветер».

- А сейчас мы приехали в лес, но что это? Какой сильный ветер.

X. Основная часть.

А). Танец «Сиртаки»

- А сейчас мы приехали в страну Греция, там любят танцевать народные танцы. Продолжим разучивать танец «Сиртаки».

Б). «Три кита»

- Чтобы нам двигаться дальше, надо преодолеть океан. А кто это? Да. Вы помните, ребята, что раньше люди думали что земля держится на трех

китах. Но три кита существуют и в музыке. Это – жанры: песня, танец, марш. Послушайте музыку и подумайте, как можно изобразить:

Марш – ходьба;

Песня – игра на дудочке или др. инструменте;

Танец – танцевальные движения ногами, пятка – носок.

В). Закрепление – игра «Три кита».

XI. Игра «Кошки-мышки» (на стуле).

- Ребята, что вы нового узнали о музыке?

XII. Дополнительно.

Игра «Ручеек» (вместе с родителями).

- Ну, вот мы и проехали по всем основным местам. Молодцы. А сейчас наши вагончики едут на следующие уроки.

XIII. Дополнительно.

Игра «Море волнуется» (в соответствии с музыкой изобразить разных животных).

## Конспект занятия.

### «Мой весёлый, звонкий мяч».

Перед занятием ребята ходят по корригирующим дорожкам.

#### Подготовительная часть.

*Ритмический танец "Танец утят "* (французская народная песня).

Движения выполняется сидя на футболе.

На короткий припев: ходить полным приседом вокруг мяча, в одну и другую сторону.

На длинный прокатывание мячей по диагонали, либо "змейкой" по залу.

#### *"Танец сидя на мячах."*

Танец - игра выполняется под музыку любой польки. С каждым разом темп исполнения убыстряется.

#### *Описание.*

- 1 -2 - хлопки ладошками по коленям.
- 3 -4 - хлопки в ладоши перед собой.
- 5 -6 - "ножницы" (скрестные движения руками) справа.
- 7- 8 - "ножницы" слева.
- 1 -2 - хлопки в ладоши перед собой.
- 3- 4 - хлопки в ладоши за спиной.
- 5 -6 - руки вверх над головой, наклон вправо - хлопок.
- 7 -8 - наклон влево - хлопок.
- 1 -2 - хлопок под правой ногой.
- 3 -4 - хлопок под правой ногой.
- 5 -6 - все встали.
- 7 -8 все сели.

Игра повторяется несколько раз.

#### *Игра: Что ты придумал?* - творческая.

Под музыку дети легко бегают, при остановке музыки придумывают упражнение с использованием мяча, из разнообразных исходных положений.

#### Основная часть.

Сказка. Теремок.

Вдалеке, в лесу за ёлкой На зелёном пригорке Стоит красивый теремок.	Упражнение: Теремок. Сидя на мяче, ноги вместе, руки подняты над головой. Пальцы рук чуть касаются.
--	--

<p>Стоит в поле теремок, Он ни низок, ни высок.</p>	<p>Характерные движения руками - помешивание каши в котелке.</p>
<p>Кто - кто в теремочке живёт? Кто - кто в невысоком живет? В теремке живут зверушки, Варят кашу, варят щи, Вот какие молодцы.</p>	<p>Упражнение Мышка. Лёжа на мяче, на животе, руками опираясь в пол, ноги согнуты в коленях.</p>
<p>Вот по полю мышка бежит, мышка - норушка, мышка - побегушка. Увидала теремок, хочет к терему пройти, да вот мостик на пути. Мостик сломанный лежит, Надо мостик починить.</p>	<p>Мостик. И.П. (сломанный мостик) - сидя на полу упор сзади на ладони, ступни лежат на футболе. Выполнение (отремонтировали) - поднять таз, упираясь ладонями в пол и ступнями на мяч.</p>
<p>Пришла мышка - норушка к теремку. А за нею по дорожке, друг за дружкой Скачут заяц и лягушка, к теремку они спешат. Появился первый зайка. А за ним на порог и лягушка прыг - да скок. Прыг да скок, прыг да скок, нас пустите на порог.</p>	<p>Упражнение Зайчик. Прыжки из полного приседа, с постукиванием по мячу. Лягушка. Лёжа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми ногами, руки на полу.</p>
<p>Стали они жить вместе.</p>	
<p>Вот красавица лиса, у ней шуба хороша, К теремочку подкралась, на крылечко взобралась. Высоко залезла, ловко. Ну и хитрая плутовка.</p>	<p>Лиса. Лёжа правым (левым) боком на мяче, упор ладонями в пол. Выполнение: держать прямые ноги на весу.</p>

<p>Волк подкрался незаметно. Прыгнул в теремок он метко.</p>	<p>Волк. Балансирование на футболе с характерными движениями рук.</p>
<p>Вот медведь к нам идёт, Нас играть с собой зовёт.</p>	<p>Медведь. Ходьба зажав мяч между ногами, на внешнем своде стопы. Руки полукругом, перед собой.</p>
<p>Мишка, Мишенька, дружок, В теремок ты не ходи, Домик наш ты не дави. Живут весело зверюшки - Заяц, мышка, волк, лиса - вот какие чудеса!</p>	<p>Игра: День - ночь.</p>

### Заключительная часть.

#### *Восточная гимнастика (для рук).*

#### *Релаксационно-танцевальный комплекс.*

- Педагог читает текст. Дети сидят на мячах.  
В сказочном дворце,  
На высоком крыльце  
Звучит грозный указ,  
Добрым молодцам наказ:  
"Кто сумеет станцевать  
Так, как гусли нам велят,  
Тот и будет помогать  
Нашим царством управлять.  
Гусли, гусли - самогуды  
Распевают песни всюду.  
Раз готовы вы, друзья,  
Танцевать нам всем пора.
- Звучит ритмичная музыка. Педагог читает текст. Дети сидят на мячах,  
"танцуют" мышцы плеч и рук.  
Вот и музыка звучит.  
А народ всё ждёт, стоит,  
Ой, пустились плечи в пляс.

Веселей, ещё хоть раз!  
 Пальцы, локти скачут вместе,  
 А народ стоит на месте.  
 Пляска стала затихать,  
 Тише музыка играть.

- Меняется ритм музыки, "танцуют" мышцы ног.

Ноги стали просыпаться,  
 Просыпаться, подниматься!  
 Пятки, пальцы и колени  
 Заплясали, как хотели.  
 Как им весело плясать!  
 Только стали уставать.

- Меняется ритм музыки, "танцуют" мышцы живота.

Рад живот поупражняться,  
 Научился напрягаться.  
 Вдох и выдох, покрутись.  
 Лежебока, эй, проснись!

- Меняется ритм музыки, "танцуют" мышцы плеч.

Вот поднялись наши плечи.  
 Выше, выше, резче, резче.  
 Стали плечи затихать,  
 Затихать и засыпать.

- Звучит спокойная музыка, затем вновь меняется ритм, "танцуют" мышцы лица.

Щёки, носик, в пляс пошли.  
 Брови нежно подними,  
 Губы вытянулись в трубку,  
 Потанцуй ещё минутку.

- Педагог выбирает ребёнка, который старался, был внимательным.

Ребёнок показывает любые движения для всего тела.  
 Вновь народ стоит и ждёт:  
 Что нам музыка споёт?  
 Ты, помощник, выходи,  
 Общий танец закажи

Звучит ритмичная музыка, все танцуют, выполняют движения. А затем ведущий предлагает всем двигаться по собственному желанию, так, как хочет само тело.



- Звучит спокойная музыка, дети, не сходя с места, плавно двигаются под неё. После этого дети лежат на мяче, расслаблено.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Звучит спокойная музыка с природными звуками.

**СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА  
ПО СКАЗКЕ «ТЕРЕМОК»**

Цель: развитие выразительной речи у детей,  
музыкального ритма, развитие воображения,  
творческих способностей на основе танцевальных  
движений.

Оборудование: декорации (поле, теремок), костюмы героев,  
музыкальное сопровождение.

## ТЕРЕМОК

Пьеса в одном действии, трех картинах.

Действующие лица:

**ВЕДУЩИЙ.**  
**МЫШКА.**  
**ЛЯГУШКА**  
**МЕДВЕДЬ**

**ЗАЯЦ.**  
**ЛИСА.**  
**ВОЛК.**

### *Картина первая*

*На сцене декорация: поле, теремок. На сцену выходит ведущий, с другой  
стороны появляется Мышка.*

**Ведущий.** Сказку ты, дружок, послушай.  
Мышка серая, Норушка,  
Вышла в поле погулять,  
Сладких зерен поискать.  
Видит: чудо-теремок  
В чистом поле одинок.  
Мышка очень удивилась,  
Подошла, остановилась.

**Мышка** *(обращается к залу).*  
Кто там в тереме живет?  
Может, в гости позовет?

*(Подходит ближе, осматривает теремок.)*

Постучусь-ка лапкой в двери... *(Стучится в дверь.)*  
Чей, скажите, это терем?

**Ведущий.** Но никто не отозвался,  
Дом свободным оказался.

*Мышка входит в теремок, выглядывает из окошка.*

**Мышка.** Буду в тереме я жить,  
Песни петь и не тужить.

*Закрывает окошко, прячется в теремке.*

**Ведущий.** День-другой живет Норушка...

**Мышка** *(выглядывает из окошка).*  
В теремке одной мне скучно!  
Не с кем петь и танцевать...  
В гости бы кого позвать!

*Вздыхает, закрывает окошко. Выходит Лягушка.*

**Ведущий.** В пору ту одна Лягушка  
Пучеглазая Квакушка,  
Вышла в поле погулять,  
Вкусных мошек поискать.  
Видит: чудо-теремок  
В чистом поле одинок.  
Тут Лягушка удивилась,  
Подошла, остановила"

**Лягушка** *(стучится в окошко).*  
Кто тут в тереме живет?

*(Обращается к залу.)*  
Может, в гости позовет?

**Мышка** *(выглядывает из окошка).*  
Мышка здесь живет Норушка.  
Ну а ты что за зверушка?

**Лягушка.** Я — зеленая Лягушка,  
Я — веселая Квакушка.

**Мышка.** Так давай-ка вместе жить,  
Будем мы с тобой дружить.

**Лягушка** *(прыгает от радости).*  
Ква! Я с радостью, Норушка!  
Буду, ква, тебе подружкой.  
Ква, сейчас через порог  
Заскочу, ква, в теремок.  
Мы теперь, ква-ква, вдвоем,  
Ква, станцуем, ква, споем!

*Лягушка заскакивает в теремок. Выходит Заяц, осматривается.*

**Ведущий.** Стали жить да поживать,  
Песни петь да танцевать!  
Прискакал из леса Зайчик,  
Длинноухий Побегайчик.

**Заяц** *(обращается к залу).*  
Не видать ли в поле вкусной,  
Сочной, крепенькой капусты?

*(Останавливается, увидев теремок.)*  
Ой, гляди-ка! Теремок  
В чистом поле одинок!

*(Подходит к теремку.)*  
Постучу-ка лапкой в двери.

*(Стучится в дверь.)*  
Чей, скажите, это терем?

**Мышка** *(из-за двери или выглядывает из окошка).*  
Мышка здесь живет Норушка.

**Лягушка.** И Лягушка с ней, Квакушка.

**Мышка.** Ну а ты-то кто? Ответь!

**Лягушка.** Может, дверь нам запереть?

**Заяц.** Что вы? Нет! Я просто Зайчик,  
Развеселый побегайчик.

- Мышка.** Ну, тогда иди к нам жить.
- Лягушка.** Будем мы втроем дружить!
- Заяц.** Я с восторгом! Прыг да скок,  
Скок-поскок — да в теремок.  
*Заяц заскакивает в теремок.*

## ***Картина вторая***

***Декорация теремка обновлена вывешенными  
на окне новыми занавесками.***

- Выходит Лисица, осматривается.*
- Ведущий.** Стали жить да поживать,  
Песни петь да танцевать.  
Вышла из лесу Лисица.

- Лиса** *(обращается к залу).*  
Где ж ручей? Воды б напиться!

*(Видит теремок.)*  
Что за чудо-теремок  
В чистом поле одинок?  
Подойду-ка я поближе...

*Лиса прохаживается туда-сюда перед домиком, из которого слышен смех,  
заглядывает в окошко.*

Смех веселый в доме слышен.  
Постучу-ка лапкой в двери...  
*(Стучится в дверь.)*

Чей, скажите, это терем?

- Мышка** *(из-за двери).*  
Мышка здесь живет, Норушка.

- Лягушка.** И Лягушка с ней, Квакушка.

**Заяц.** Ну а вместе с ними Зайчик,  
Развеселый побегайчик.

**Хором.** В теремочке мы втроем  
Дружно-весело живем.

**Мышка.** Ну а ты-то что за зверь?  
Ну-ка, Заинька, проверь!  
*Заяц выглядывает из окошка.*

**Лиса.** Я-то — рыжая Лисичка,  
Буду всем вам как сестричка.

**Мышка** (*открывает дверь*).  
Так иди же с нами жить,  
Раз умеешь ты дружить.

*Лиса входит в теремок. Как только за Лисой  
закрывается дверь, на сцене появляется Волк.  
Он худой и голодный и совсем не злой. Видит  
теремок. Останавливается перед ним.*

**Ведущий.** Стали жить да поживать,  
Песни петь да танцевать  
Вышел из лесу Волчок  
Греть на солнышке бочок.

**Волк.** Это что за теремок  
Стоит в поле одиночок?

*Волк обходит теремок, заглядывает в окошко, останавливается перед  
дверью.*

**Ведущий.** Волк поближе подошел,  
Дверь он в тереме нашел.

*Волк прислушивается: в теремке слышна песенка.*

**Мышка, лягушка, Заяц и Лиса** (*поют песенку*).

Терем -терем-теремок,  
Он не низок, не высок.  
В славном тереме своем  
Дружно-весело живем.  
В теремочке чудном нашем  
Мы поем, танцуем, пляшем.

**Волк**                   *(обращается к залу).*  
Голоса слышны за дверью...

*(Стучится в дверь.)*  
Чей, скажите, это терем?

**Мышка**               *(из-за двери или выглядывает из окошка).*  
Мышка здесь живет, Норушка.

**Лягушка.**           И Лягушка с ней, Квакушка.

**Заяц.**               Тут и Заяц,

**Лиса.**               И Лисица.

**Хором.**             Любим петь и веселиться.

**Мышка.**           Ну а ты-то что за зверь?  
Ну-ка, Лисонька, проверь!

*Лиса открывает дверь, выглядывает, затем выходит подбоченившись, внимательно разглядывает непрошеного гостя.*

**Волк.**               Я-то — Серенький Волчок,  
Серый хвостик и бочок.  
Можно, с вами буду жить?  
Не с кем мне в лесу дружить.

**Лиса.**               Можно, право, потесниться!  
Буду вежливой Лисицей:  
Пропущу я в терем Волка,  
Дверь закрою на защелку.

*Волк входит в теремок.*

### ***Картина третья***

***На сцену выходит Медведь. Видит теремок, удивленный  
останавливается, почесывая затылок.***



**Ведущий.** Вышел Мишка Косолапый,  
Почесал затылок лапой.

**Медведь** *(обращается к залу).*  
Что за чудо-теремок  
Стоит в поло одиноко?

*(Подходит к теремку, прислушивается: в теремке слышна песенка.)*

**Мышка, Лягушка, Заяц и Лиса** *(поют песенку).*

Терем-терем-теремок,  
Он не низок, не высок  
В славном тереме своем  
Дружно-весело живем.  
В теремочке чудном нашем  
Мы поем, танцуем, пляшем.

**Медведь.** Слышно в тереме веселье...  
*(Сильно стучится в окошко.)*

Здесь у вас не новоселье?

**Мышка** *(испуганно из-за двери).* Кто там?

**Лягушка.** Кто?

**Медведь.** Да я, Медведь.  
Дверь бы надо отпереть.  
Одному — ну хоть ори,  
Скучно, что ни говори!  
Буду славным вам соседом:  
Меду принесу к обеду...

**Мышка** *(выглядывает в окно, увидев Медведя, машет лапкой).*  
Ты, Медведь, — огромный зверь,  
Не пролезешь в эту дверь!

**Медведь.** Не беда, не гордый Миша,  
Поживу у вас на крыше.  
*(Подходит к лестнице, взбирается на крышу.)*

**Ведущий.** Только Мишка взгромоздился,  
Терем — трах! — и развалился.

*Падает крыша, слышны писк, визг, кваканье. Все звери выбегают из теремка.*

Перепуганные звери  
Еле выскочить успели.  
Но друзья непобедимы —  
Целы все и невредимы.

**Мышка.** Знают все: была б охота —  
Будет ладиться работа!

**Лягушка.** Будем бревнышки носить...

**Заяц.** Станем доски мы пилить...

**Лиса.** Мы построим теремок.

**Волк.** Будет крепок он, высок.

**Медведь.** Места хватит в нем для всех.

**Все.** Зазвучит в нем снова смех!

*Занавес.*

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М., 1999.
3. Большева Т. В. Учимся по сказке. Развитие мышления дошкольников с помощью мнемотехники.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца.
5. Готовимся к аттестации. Сборник материалов в помощь педагогам дошкольных образовательных учреждений.
6. Доронова Т.Н. С утра до вечера.
7. Козырева Н. А. «Умнеем — играючи!»
8. Методические советы к программе «Детство». Под общ. ред. Т. И. Бабаевой, Л. М. Клариной, З. А. Михайловой.
9. Образовательные программы дополнительного образования детей, Москва – 2006г., Департамент образования.
10. План-программа педагогического процесса в детском саду. Под ред. З. А. Михайловой.
11. «Сердце отдаю детям». Сборник авторских программ педагогов-победителей областного конкурса, управление образования и науки Тамбовская область, 2001г.
12. Сивачева Л. Н. Физкультура - это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.
13. Синкевич Е. А., Большиева Т. В. Физкультура для малышей.
14. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» М.Новая школа, 1994г.
15. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек.
16. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика в детском саду.

## ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Большева Т. В. Учимся по сказке. Развитие мышления дошкольников с помощью мнемотехники.
2. Козырева Н. А. «Умнеем — играючи!»
3. Синкевич Е. А., Большиева Т. В. Физкультура для малышей.
4. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» М.Новая школа, 1994г.
5. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек.

## Музыкальные произведения, использованные в танцевальных композициях

1. Боккерини Л. Менуэт // Любимые пьесы для фортепьяно. — У. 1994.
2. Газманов О. Морячка // Молодежная эстрада. — 1992. — № 5-t
3. Добрынин В. Бабушки-старушки // Песня-88. — М., 1988. — Вып. 11.
4. Джойс А. Осенний сон // Старинные вальсы. — М., 1984.
5. Зацепин А. Куда уходит детство // Молодежная эстрада. — 1979. — №1.
6. Крылатое Е. Крылатые качели; Мы — маленькие дети // Е. Крылатов. Крылатые качели. — М., 1983.
7. Легран М. Шербурские зонтики // Популярные мелодии советских и зарубежных авторов. — Л., 1972. — Вып. 1.
8. Мигуля В. Аты-баты, шли солдаты // Молодежная эстрада. — 1979. — № 4.
9. Паулс Р. Чарли // Музыкальная жизнь. — 1987. — № 24.
10. Рыбников А. Буратино // Песни наших дней. 1977-1978. — М 1979.
11. Танец «Тройка» (под песню «Эх, зима!» Ю. Чичкова) // С песне весело шагать. — М., 1991. Вып. 3.
12. Теленова В. Веселая кадрили // Песни радио и кино. — М., 1978. — Вып. 240.
13. Успенский Э. Если был бы я девчонкой // Читаем детям. — М 1987.

14. Филиппенко А. До свиданья, детский сад // Филиппенко А. Весна-ночка. — М., 1973.
15. Шайнский В. Дважды-два — четыре // Шайнский В. Чьи песни ты поешь. — М., 1978.
16. Шайнский В. Снежинки // Шайнский В. Избранные песни. — М 1985.
17. Шопен Р. Вальс (Вальс с зимними веточками) // Шопен Р. Вальсы. — М., 1981.
18. Шостакович Д. Вальс-шутка (Танец снежинок) // Шостакович Л. Нетрудные пьесы. Отрывки из произведений в облегченном переложении для фортепьяно. — М., 1967.