

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 51
Кировского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол № 2 от 30.11.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 88/1-од от 30.11.2023
Заведующий _____ Богданова Н.Е.

Дополнительная общеразвивающая программа

«РИТМИКА»

Срок освоения: 36 дней
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик:
Вальшина Маргарита Михайловна,
педагог дополнительного образования

Содержание

№		Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Основные характеристики программы	3
1.2.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	4
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочая программа	8
5	Методические и оценочные материалы	15
	<i>Приложение 1</i> Музыкальные, подвижные и игры - путешествия	19
	<i>Приложение 2</i> Игропластика	23
	<i>Приложение 3</i> Креативное творчество	26
	<i>Приложение 4</i> Игровые потешки, массаж и пальчиковая гимнастика	27
	<i>Приложение 5</i> Физкультминутки	28
	<i>Приложение 6</i> Ритмические танцы	31
	<i>Приложение 7</i> Основные позиции рук и ног	32
	<i>Приложение 8</i> Основные танцевальные шаги	33

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Основные характеристики Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – Программа) имеет **художественную направленность**.

Адресат дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Актуальность Программы состоит в том, что танцевально-ритмическая гимнастика как одно из средств художественно-эстетической направленности способствует укреплению здоровья детей, которое является одним из наиболее чувствительных показателей, отражающих качество окружающей среды и адаптационные возможности организма ребёнка, в связи, с чем необходимо удовлетворить потребность детей в организованной двигательной активности.

Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями в разных упражнениях.

Новизна Программы заключается в том, что сюда входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что использование инновационных методик в работе с детьми создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, требуемый уровень выполнения заданий. Способствует развитию у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений. Дети легче запоминают и усваивают движения, повышается эмоциональный фон занятия. Всё это в комплексе даёт положительную динамику в развитии, воспитании и образовании детей.

Отличительные особенности Программы от уже существующих программ в том, что игровая деятельность составляет важную роль в построении занятий.

Цель программы: создание и обеспечение благоприятных условий для развития творческих способностей детей и их самореализации.

Основные задачи:

Обучающие:

Сформировать основные двигательные навыки.

Совершенствовать точность и координацию движений.

Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

Развивать чувство ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивать мышление, воображение, память, внимание и познавательную активность, расширять кругозор.

Воспитательные:

Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Воспитывать у детей веру в свои силы, в свои творческие способности.

Планируемые результаты освоения Программы

Предметные:

Сформированы основные двигательные навыки.

Совершенствованы точность и координация движений.

Совершенствованы умение ориентироваться в пространстве.

Метапредметные:

Развито чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения.

Развито мышление, воображение, память, внимание и познавательную активность.

Личностные:

Сформировано умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развита вера в свои силы, в свои творческие способности.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации. Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

Особенности реализации Программы

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая, без каникул.

Режим занятий

1 занятие в неделю продолжительностью 25 минут.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 36 дней/36 часов.

Условия приема на обучение. На обучение по программе принимаются дети 5-7 лет, не имеющие специальной подготовки, без вступительных испытаний.

Условия формирования групп. Группы формируются смешанные по возрасту.

Количество обучающихся в группе по Программе с учетом вида деятельности и санитарных норм, норма наполняемости на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

Формой проведения учебных занятий по Программе являются как традиционные, так и другие формы (игра, концерт, праздник).

Формы организации занятий. Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости могут проводиться по малым группам. Программой предусматриваются аудиторные (в музыкальном зале) занятия.

Формой организации деятельности учащихся на занятиях является:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (концерт);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение включает в себя музыкальный зал, оборудованный: стульчик «Хохлома» - 30 шт., мультимедийным оборудованием (экран, проектор), ноутбук – 1 шт., электропианино – 2 шт., музыкальный центр – 1 шт., гимнастическая скамейка- 5 шт., мячи малые -20 шт., султанчики - по количеству детей; кубики- 50 шт., набивные мешочки-25 шт.; гимнастические обручи- 20 шт., мячи для фитбола – 4 шт.

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Водное занятие	1	1	0	Опрос
2.	Игроритмика (Приложение 2)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	Игрогимнастика (Приложение 2)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	Игротанцы (Приложение 8)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	Танцевально– ритмическая гимнастика (Приложение 6)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	Игропластика (Приложение 2)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	3	1	2	Педагогическое наблюдение
8.	Музыкально–подвижные игры (Приложение 1)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9.	Игры – путешествия (или сюжетные занятия) (Приложение 1)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
10.	Креативная гимнастика (Приложение 3)	3	1	2	Педагогическое наблюдение
11.	Итоговое занятие	1	0	1	Концерт
Итого		36	10	26	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

УТВЕРЖДЕН

Заведующий

_____ Богданова Н.Е.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«РИТМИКА»

на 2023-2024 учебный год

№ группы	ФИО педагога	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1		01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 ак. час.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Обучающие:

Дать первоначальную хореографическую подготовку.

Сформировать основные двигательные навыки.

Развивающие:

Развивать чувство ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивать мышление, воображение, память, внимание и познавательную активность, расширять кругозор.

Воспитательные:

Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Содержание

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

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

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

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

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

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

№ п/п	Раздел	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности. Координация движений, спортивные упражнения	-	Опрос
2	Игроритмика (Приложение 2)	Беседа о музыке, ритмическом рисунке, оттенках в музыке. Беседа о технике безопасности выполнения спортивных упражнений.	изучение и выполнение спортивных движений и упражнений в соединении с музыкальным текстом. акцентированный марш на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши; отбивание музыкального ритма хлопками в ладоши и ударами ног; построения и перестроения в рисунки «Колонна», «Линия», «Круг», «Диагональ», «Улитка», «Полукруг», «Змейка» различными танцевальными шагами по инструкции педагога; построения в 2 колонны и перестроения по 2 кругам танцевальными	Педагогическое наблюдение

			шагами по инструкции педагога; перестроения в пространственных ориентирах с выбранными водящими; повороты направо и налево в колонне, линии и круге; строевые приемы: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» по инструкции педагога.	
3	Игрогимнастика (Приложение 2)	Беседа о морских животных и растениях. Беседа о технике безопасности выполнения упражнений.	изучение и выполнение комплекса пластических упражнений и движений. упражнения на повторение движений растений: «Дерево», «Роза», упражнения на повторение движений животных: «Кошка», «Лягушка», «Змея», «Олень», «Лебедь», «Бык»; пластические этюды на перевоплощение животных, птиц и сказочных персонажей: «Обезьянка», «Тигр», «Орел», «Аист», «Собачка», «Балерина», «Солнышко», «Дерево», «Бабочка», «Колобок», «Часики».	Педагогическое наблюдение
4	Игротанцы (Приложение 8)	Беседа о красоте движений в танце: выразительность, пластичность, грациозность и изящество. Беседа о технике безопасности выполнения движений	изучение и выполнение танцевальных шагов, движений и упражнений. - поклон для мальчиков, реверанс для девочек; основные позиции ног в хореографии: первая, вторая, третья и шестая; основные позиции рук в народном танце: первая, вторая, третья, четвертая, пятая, седьмая, упражнения для рук; - шаг галопа вперед и в	Педагогическое наблюдение

			<p>сторону, шаг польки с высоким подскоком, бег с захлестом голени, шаг с притопом, шаги – пружинки вперед и назад, вправо и влево. Комбинации из изученных танцевальных шагов; выполнение упражнений с помпонами (махи вверх, вниз, в стороны), упражнения с помпонами с применением движений ног; выполнение хореографических движений с платочками; комбинации хореографических упражнений и движений; различие динамических оттенков в музыке: «громко – тихо», «быстро – медленно»; бег по ориентирам в пространстве по инструкции педагога.</p>	
5	Танцевально – ритмическая гимнастика (Приложение 6)	Беседа о композиционной постановке танца, сценическом образе в танце. Беседа о технике безопасности выполнения танцевальной композиции.	изучение ритмических танцев: «Кузнечик», «Я на солнышке лежу», «Улыбка», «Чебурашка», «Мы пойдем сначала вправо», «Добрый жук», «Автостоп», «Буратино», «Полька – хлопушка», «Большая стирка», «Школа ремонта», «Русский танец», Хоровод», «Модный рок», «В ритме польки», «Макарена», «Четыре таракана и сверчок», «Черный кот», «Веселая кадрили», «Полонез», «Если весело живется...».	Педагогическое наблюдение
6	Игропластика	Беседа о спорте:	изучение и выполнение	Педагогическое

	<i>(Приложение 2)</i>	укрепление здоровья, развитие мышечной силы, гибкости и выносливости. Беседа о технике безопасности выполнения комплексов.	комплексов упражнений. упражнения для контроля и формирования осанки, упражнения для шеи и глаз; упражнения для рук: «Красим забор», «Зеркало», «Платок в воде», «Птица», «Волна», «Часы», «Фонарики», «Восьмерка», «Здравствуйте и до свидания», «Свеча», «Растяжки», «Марионетка»; упражнения для развития выворотности, растяжки.	наблюдение
7	Пальчиковая гимнастика <i>(Приложение 4)</i>	Беседа о мелкой моторики пальчиков и рук. Беседа о технике безопасности выполнения упражнений. Заучивание текста.	изучение и выполнение пальчиковой гимнастики, игрового массажа, потешек и физкультминуток. игра пальчиками: «Сидит белка на тележке», «Вот помощники мои», «Домик», «Апельсин», «Игра на рояле», «Разотру ладошки сильно», «Пальчики на ножках»; игровой массаж: «Я мочалочку возьму», «Трем рукой – мочалочкой», «Мышка», «Кошка», «Зайка», «Петушок», «Жук», «Я в ладоши хлопаю», Мышки», «Массаж в образе животных». физкультминутки: «Часики», «Канатоходцы», «Цапля», «Аист», «Курносики», «Котята», «Ежик», «Качели», «Массажист», «Замри», «У меня спина прямая», «Царь Горох»,	Педагогическое наблюдение

			«Дровосек»; «Выпады»; потешки: «Тень-тень-потетень», «Знает наша речка», «Мы ногами топ-топ», «Сенечкино семечко».	
8	Музыкально – подвижные игры (Приложение 1)	Беседа о значении музыкальной игры, создании образов; подвижных игр, информаторах чувств: слух, зрение, обоняние, осязание, вкус. Беседа о технике безопасности проведения музыкально-подвижных игр.	изучение и выполнение музыкальных игр: «Найди свое место», «Цапли и лягушки», «Автомобили», «Вороны и воробьи», «Птица без гнезда», «Я – пятнашка», «Шапочка», «Найди предмет», «Делай как я, делай лучше меня, делай лучше всех!», «Боевая тревога», «Иголка, нитка, узелок», «День – ночь», «Волшебный бубен», «Музыкальные змейки», «Капканы», «Круг и кружочки», «Иголка, нитка, узелок», «Водяной». подвижных игр: «Эхо», «Съедобное – несъедобное», «Водяной», «Отгадай, чей голосок?», «Великаны, человечки, карлики», «Сосны, елочки, пенечки», «Летает, не летает», «Зайчики и волк», «Стоп, хлоп, раз».	Педагогическое наблюдение
9	Игры – путешествия (или сюжетные занятия) (Приложение 1)	Беседа о значении игр – путешествий, о возможном проигрыше. Беседа о технике безопасности проведения игр - путешествий.	изучение и выполнение игр – путешествий, взаимодействие со сверстниками. «Спортивная», «Танцевальная», «Игровая», «Певческая», «Сказочная», «Интеллектуальная», «Зоологическая», «Морская», «Лесная», «Акробатическая».	Педагогическое наблюдение
10	Креативная гимнастика (Приложение 3)	Беседа о сказках, загадках и песенках. Беседа о технике	изучение и выполнение творческих импровизаций.	Педагогическое наблюдение

		безопасности проведения творческих импровизаций.	творческая мастерская: «Магазин игрушек», «Выставка картин»; творческая игра «Эхо»; танцевальные шаги по импровизированному мостику; творческий конкурс «Звезды танцпола» по пройденным темам; творческий конкурс «Мальчики пляшут, девочки танцуют».	
11	Итоговое занятие	-	Подготовка и участие в концерте	Концерт

Планируемые результаты освоения Программы

Предметные:

Сформированы основные двигательные навыки.

Совершенствованы точность и координация движений.

Совершенствованы умение ориентироваться в пространстве.

Метапредметные:

Развито чувство ритма, музыкального слуха, умение согласовывать движения.

Развито мышление, воображение, память, внимание и познавательную активность.

Личностные:

Сформировано умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Развита вера в свои силы, в свои творческие способности.

5.МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии:

- **Здоровьесберегающая технология.** Применение этой технологии помогает сохранению и укреплению здоровья обучающихся: предупреждению переутомления на занятиях; улучшению психологического климата в коллективе; повышению концентрации внимания;

- **Игровые технологии.** Игра - одна из основных форм обучения. С ее помощью усиливается мотивация к изучению предмета, активизируется мыслительная деятельность. Данная технология используется на практических частях занятия.

- **Личностно-ориентированная технология.** Педагог использует организацию учебной деятельности, позволяющую раскрыть субъективный опыт обучающихся, создает атмосферу заинтересованности каждого обучающегося в работе объединения; поощряет обучающихся за нахождение своего способа выполнения задания, создает педагогические ситуации общения на занятии, позволяющие каждому обучающемуся проявлять инициативу, самостоятельность, изобретательность в способах выполнения задания.

Формы и методы проведения занятий

В Программе применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкально памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие

двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшения выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Для реализации разделов программы используются следующие **дидактические средства:**

Для реализации разделов программы используются следующие **информационные источники:** Приложение 1-8.

Список литературы для педагога:

1. Блок Л.Д. «Классический танец», М. 2017г.
2. Богаткова Л. «Хоровод друзей», М. 2019г.
3. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Композиция и постановка танца. - Орел, 2011
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. - М.: Скрипторий. - 2019
5. Захаров Р. «Сочинение танца», М. 2019г.
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линка-пресс, 2007
7. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии. - Орел, 2003
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2015 – 45 с.

Список литературы для обучающихся и их родителей:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» (-М.: ТЦ Сфера, 2019)
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 2019)
3. Добровольская Г. «Танец, пантомима, балет», Л. 2005г.
4. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2018)

Интернет-источники:

1. Русский фольклор: электронная коллекция <http://rusfolklor.ru/>
2. Хореографу в помощь <https://dancehelp.ru/?ysclid=lrhmkjpa5399537031>
3. Все для хореографов и танцоров <https://www.horeograf.com/?ysclid=lrhhom4m8f523305603>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся следующие виды контроля:

входной – проводится на первом занятии (опрос, беседа),

текущий контроль - проводится во время реализации Программы (педагогическое наблюдение),

итоговый контроль – проводится на последнем занятии (концертное выступление).

Вид контроля	Цель проведения	Формы контроля
входной	Определение уровня раскованности и творчества в сформированной учебной группе; индивидуальные способности каждого ученика.	Практическое занятие, опрос, беседа
текущий	Контроль усвоения материала, степень развития физической пластики за период обучения, повышение уровня творческого воображения.	Творческое задание, самостоятельная работа.
итоговый	Подведение итогов обучения и личных достижений детей, стимулирование их к дальнейшему саморазвитию и поиску новых творческих идей.	Контрольное занятие, концертный номер, открытое занятие

Диагностическая таблица освоения детьми дополнительной программы «Ритмика»

№	ФИ ребенка	Исполняет ритмические танцы и упражнения под музыку, двигательные задания по креативной гимнастике	Владеет навыками ритмической ходьбы, умеет выполнять простейшие построения и перестроения	Умеет хлопать и топать в такт музыке, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах	Хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально-подвижных игр и умеет представить различные образы	Знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без них	Владеет навыками различных видов передвижения по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных	Выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой	Передает характер музыкального произведения в танце	Уровень развития
---	------------	--	---	---	--	---	--	--	---	------------------

Критерии оценки

Высокий	Средний	Ниже среднего
Исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной	Исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, но затрудняется в выполнении	. испытывает трудности при исполнении ритмических танцев и комплексы упражнений

<p>гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; передает характер музыкального произведения в движении; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p>	<p>двигательных заданий по креативной гимнастике; владеет навыками ритмической ходьбы, затрудняется выполнять построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться может в медленном темпе; хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</p>	<p>под музыку, владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения; умеет хлопать и топать в такт музыки, затрудняется ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; плохо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и не может представить различные образы; знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов; владеет навыками по различным видам передвижений по залу; не передает характер музыкального произведения в движении; выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой неуверенно.</p>
--	--	--

Музыкальные, подвижные и игры - путешествия

№	Название музыкально-подвижной игры	Содержание и правила проведения музыкально-подвижной игры
1	«Найди свое место»	Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде педагога «Разойдись!» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять место в строю.
2	«День – ночь»	Все дети в хаотичном порядке стоят на гимнастических ковриках. По команде педагога «День» звучит веселая музыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда «Ночь» Музыка прекращается. Все дети должны быстро занять место на своем коврике.
3	«Цапли и лягушки»	Дети образуют круг, взявшись за руки – они цапли. 2-3 человека – лягушки, они находятся внутри круга. Звучит веселая музыка, лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, цапли приседают. Лягушка, оказавшаяся в кругу, становится цаплей и встает в круг.
4	«Автомобили»	Все играющие стоят в шахматном порядке (или в шеренге). По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто не успевает или сталкивается, тот выбывает из игры. Игра проходит под музыку.
5	«Вороны и воробьи»	Играющие делятся на две команды: вороны, сидящие на скамейке и воробьи, стоящие на ковриках. Звучит веселая музыка – воробушки летают, кружатся, чистят крылышки, чирикают. По команде педагога «Вороны!» воробьи должны улететь в свои гнезда. Кто не успевает, того ворона забирает в свое гнездо.
6	«Совушка»	Выбирается водящий – Совушка. Его гнездо находится в стороне от игровой площадки. По сигналу – «День наступает – все оживает», дети ходят, бегают, подражают полету бабочек, птиц, жуков. По сигналу «Ночь наступает – все замирает», дети останавливаются и замирают. Совушка выходит на охоту, шевельнувшись уводит в свое гнездо. Игроки меняются, игра начинается сначала.
7	«Птица без гнезда»	Играющие располагаются парами по кругу, взявшись за руки, они изображают гнезда. Третьи игроки – птицы, находятся внутри пар. В центре водящий – он птица без гнезда. С началом музыки все птицы вылетают из своих гнезд – летают, подражая полету бабочек, птиц, жуков. С прекращением музыки, птицы стараются занять места в любых гнездах, кому не удастся – становится водящим.
8	«Я – пятнашка!»	Играющие свободно располагаются в зале. Один из участников – водящий. Ему дают в руки платочек, который

		он поднимает вверх и громко говорит: «Я – пятнашка!». После этого он старается догнать и коснуться платком игрока, тот становится водящим.
9	«Волшебная шапочка»	Играющие стоят по кругу и под веселую музыку передают шапочку. Музыка останавливается, игрок, у которого шапочка оказывается в руках, выходит в центр круга и показывает любые движения и упражнения, а все игроки повторяют. Игра повторяется несколько раз.
10	«Попрыгунчики – воробушки»	На полу обозначен круг. В центре круга – водящий – ворона. За линией круга все играющие – воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.
11	«Найди предмет»	Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящий, который должен найти предмет. Водящий закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящий открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящего к предмету, сила звука усиливается, а при удалении – ослабевает. Нашедшего спрятанный предмет заменяет следующий водящий.
12	«Делай, как я»	Выбирается ведущий, он произносит слова: «Делай, как я, делай лучше меня, делай лучше всех!». После произнесенных слов, водящий под веселую музыку показывает танцевальные движения и упражнения. Ребята повторяют за ним. Водящий выбирает самого лучшего танцора, который становится водящим.
13	«Великаны, человечки, карлики»	Играющие стоят лицом в круг, выбирается водящий. Он произносит слова: «Великаны» и поднимает руки вверх, играющие повторяют. На слова «Человечки» - руки опускает. На слова «Карлики» принимает упор присев. Водящий может путать игроков, выполняя другие действия на основные слова. Игра на внимание.
14	«Музыкальные змейки»	Игроки делятся на 2-3 команды, которые стоят в затылок друг за другом, положив руки на плечи, это змейки. У каждой змейки своя музыка. Звучит любая фонограмма, но змейки должны двигаться только под свою музыку.
15	«У медведя во бору»	На одной стороне класса – берлога медведя, в берлоге – водящий медведь. На одной стороне – дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору, грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется.
16	«Боевая тревога»	Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток). Педагог проверяет построение, внешний вид. «Стой – священное место». В строю нельзя разговаривать, шевелиться, размахивать руками, выходить из строя и т.д. По команде «Разойдись!» все разбегаются по залу. Игра повторяется, определяются лучшие пограничники.
17	«Иголлка, нитка, узелок»	Играющие стоят по кругу, взявшись за руки, выбирают 3 водящих – иголлка, нитка, узелок. Водящие бегают в хаотичном порядке под веселую музыку, музыка внезапно останавливается. Если кто-то из водящих попался в круг, то выбирают следующего водящего, а старые водящие

		встают в круг. Игра начинается сначала.
18	«Зайчики и волк»	Выбирают водящего – волк, остальные дети зайчики, которые сидят в импровизированном заячьем домике. <u>На стихи: зайки беззаботно скачут</u> «Скачут зайки на лужайке Вдруг в лесу мелькнула тень Зайки спрятались за пенёк На носочки поднялись, ну-ка зайки, оглянись Не сидит ли под кустом Страшный волк с большим хвостом?» <u>На стихи: выбегает волк</u> Вдруг волчище выбегает Серых зайчиков хватает <u>На стихи: зайки бегут в свой домик</u> Быстро зайчики домой Злющий волк бежит горой. Волк ловит зайчиков и отводит в свое логово. Затем водящие меняются.
19	«Водяной»	Начертить круг – озеро. Водящий бегаёт в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.
20	«Капканы»	Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Затем происходит смена водящих.
21	«Стоп, хлоп, раз»	Дети идут друг за другом по кругу. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибается выходит из игры.
22	«Полет на ракете»	Все играющие стоят по внутреннему кругу друг за другом, руки лежат на плечах у впереди стоящего. Гимнастические коврики расположены по внешнему кругу, их на один меньше, чем игроков. Звучит веселая музыка, дети двигаются друг за другом. Музыка внезапно музыка останавливается – играющим нужно занять место на любом коврике, чтобы совершить полет на ракете на Луну. Игра продолжается, пока не останется один участник.
23	«Летает, не летает»	Выбирается водящий. Он называет различные слова, например: на слово «Воробей» - дети стоят во весь рост и поднимают руки, а на слово «Яблоко» дети садятся вниз.
24	«Съедобное и не съедобное»	Все игроки стоят лицом в круг, выбирают водящего, у него в руках мяч. Он называет любое слово и бросает мяч, например на слово «Дом» - ребенок отпрыгивает от мяча, а слово «Сосиска» - ловит мяч. Водящие постоянно меняются.
25	Игры по станциям	<u>Спортивная</u> – выполнение спортивных упражнений и движений; <u>Загадочная</u> – разгадывание загадок; <u>Танцевальная</u> – выполнение ритмических танцев; <u>Акробатическая</u> – выполнение элементов или упражнений акробатики; <u>Морская</u> – выполнение морских фигур; <u>Лесная</u> – выполнение с применением пластики в изображении деревьев и растений;

		<u>Игровая</u> – выполнение игры по пройденным темам; <u>Зоологическая</u> – выполнение с применением пластики в изображении животных и птиц.
--	--	--

Игропластика

№	Название упражнения	Содержание и правила выполнения упражнения
1	«Красим забор»	Исходное положение: стоя, левая рука на поясе, правая – опущена вниз, тыльная сторона ладони повернута вперед. <u>Раз</u> - поднять правую руку и провести тыльной стороной ладони по воображаемому забору; <u>два</u> – перевернуть ладонь; <u>три</u> – опустить руку вниз и провести ладонью воображаемому забору; <u>четыре</u> – перевернуть ладонь. Сделать то же самое левой рукой, а затем попробовать «покрасить забор» сразу двумя руками.
2	«Зеркало»	Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, левая рука на поясе, правая – поднята вверх. <u>Раз</u> – провести правой рукой, как можно дальше вправо, сгибая правое колено; вес тела при этом перенести вправо; <u>два</u> – перевернуть ладонь; <u>три</u> - провести правой рукой как можно дальше влево, сгибая левое колено; вес при этом перенести влево; <u>четыре</u> – перевернуть ладонь. Закончив «протирать» правой рукой, попробовать выполнить те же движения левой рукой.
3	«Платок в воде»	Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, левая рука на поясе, правая – опущена вниз. <u>Раз</u> – вес тела перенести вправо, сгибая правую ногу; правую руку отвести как можно дальше вправо; <u>два</u> – перевернуть ладонь; три - вес тела перенести влево, сгибая левую ногу; правую руку при этом плавно провести перед собой влево; <u>четыре</u> – перевернуть кисть ладонью вверх. Затем попробовать выполнить упражнение левой рукой.
4	«Птица»	Представить, что ты птица, а твои руки – крылья. Взмахнуть ими, еще и еще раз. Руки должны двигаться плавно и непрерывно, чтобы этого добиться, попробовать поднимать не всю руку сразу, а сначала плечи, затем локти, а потом кисти рук. И в том же порядке постепенно их опускать: плечи, локти, кисти.
5	«Волна»	Это упражнение похоже на предыдущее, только руки должны двигаться в разных направлениях: когда поднимаешь правую руку, левую опускай, и наоборот.
6	«Часы»	Исходное положение: стоя, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, кисти опущены. Представить, что твои руки – стрелки часов. Покрутить вначале правой рукой – стрелкой, затем левой. Крутить можно и вместе, по очереди.
7	«Фонарики»	Представить, что твои кулачки – маленькие фонарики. Когда они сжаты, фонарики гаснут, вокруг темно. Зато когда ты разжимаешь кулачки, вокруг становится светло и радостно. Исходное положение: стоя, руки подняты вверх, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки.
8	«Восьмерка»	Исходное положение – стоя, руки сцеплены в замок и подняты вверх. Постараться нарисовать, не разжимая рук, восьмерку.
9	«Здравствуйте и до свидания»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. <u>Раз-два</u> – сделать плавное медленное движение руками, как бы говоря: «Здравствуйте!»; <u>три-четыре</u> – сделать быстрое,

		резкое движение, как бы отвечая: «До свидания!»
10	«Свеча»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Поставить одну руку перед собой и представить, что запястье – свеча, а ладонь язычок пламени. Если свечу зажечь, то пламя будет колыхаться. Попробовать сделать волнообразные движения ладонью, подобные колыханию язычка пламени.
11	«Растяжки для плечевого пояса»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Сложить руки крест-накрест на груди. Так же сложить руки сзади на спине. А теперь попробовать сложить обе руки вместе.
12	«Марионетка»	Исходное положение – стоя, руки опущены вниз. Представить, что ты «марионетка» - кукла на ниточках. Ты просто стоишь, и вдруг кто-то дернул тебя за ниточки: <u>Раз</u> – поднять правое плечо; <u>два</u> – поднять левое плечо; <u>три</u> – поднять правый локоть; <u>четыре</u> – поднять левый локоть; <u>пять</u> – поднять правое запястье; <u>шесть</u> – поднять левое запястье; <u>семь</u> – поднять правую кисть; <u>восемь</u> – поднять левую кисть.
13	«Дерево»	Представьте, что Вы – дерево. Ноги – это ствол, а руки – ветви. Попробуйте изобразить, как дерево живет. Руки – ветви живые, они слегка колыхнутся из стороны в сторону. Ветер подул сильнее, и ветви дерева заколыхались сильнее. Но вот ветер подул с такой силой, сто дереву трудно устоять и его ветви клонит к земле.
14	«Роза»	Вначале нет никакого цветка, только маленькое семечко спит в земле и ждет, когда ему можно будет прорасти. Но вот появился росток и стал изо всех сил тянуться вверх, к солнышку. Он тянется все выше и выше – и вот уже перед ними огромный бутон. И наконец, бутон раскрылся и цветок впервые взглянул на мир.
15	«Кошка»	Кошка умывается, вылизывая себя языком, как чешет себя за ушком. Кошка выгибает спину, когда сердится или хочет напугать, изобразить, как кошка лезет в дырку в заборе, пройти на четырех лапах. Кошка спит, удобно свернувшись калачиком, а затем, проснувшись, потягивается.
16	«Лягушка»	Исходное положение: сидя, колени согнуты в выворотном положении, пятки соприкасаются. Лягушачьи прыжки – вперед, опираясь на руки и отталкиваясь ногами. Во время прыжков попеременно поднимать руки, а затем и ноги.
17	«Змея»	Упражнение на развитие гибкости. Лежа на животе и упираясь в пол руками, прогнуться назад как можно дальше, запрокинув голову. Стоя на месте, извивайся, как змея. Изобразить рукой движение змеи.
18	«Олень»	Скрестить руки над головой, изобразив рога. Шаги оленя – поднимать колени высоко, спину держать прямо, прогнуться чуть-чуть назад. Прыгнуть, как будто перед вами ручей и нужно попасть на другой берег. Попробовать походить, побегать, попрыгать, как олень.
19	«Лебедь»	Главное в пластическом изображении лебедя – это руки. Плавно поднимать вверх и опускать. Подняться на носки и продолжать движения руками. Голову слегка наклонить, а одну руку вывести вперед.
20	«Бык»	Изогнуть руки над головой, словно рога. Ноги поочередно

		сгибать в коленях, а затем подняться на носочках.
--	--	---

Креативное творчество

№	Название креативного задания	Содержание и правила проведения креативного задания
1	«Кто я?»	Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Педагог дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.
2	«Создай образ»	Игровые задания для развития пластической и артистической выразительности при создании сказочного образа или персонажа (из сказки, рассказа, мультфильма).
3	«Площадь танцев» «Звезды танцпола»	Конкурс – соревнование, выбираем лучших танцоров, лучший танец. Подведение итогов: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор».
4	«Эхо»	Назначается водящий, в роли главного танцмейстера Короля. Он показывает различные движения и комбинации, все ребята за ним повторяют, а тот в последнюю очередь выбирает лучшего танцмейстера Короля.
5	«Магазин игрушек»	Выбираются два водящих – продавец и покупатель, остальные дети – игрушки. Они придумывают для себя различные образы: робот, ванька-встанька, колобок, матрешка, балерина, оловянный солдатик и так далее. Продавец предлагает покупателю игрушки, а тот в свою очередь должен отгадать названия игрушек.
6	«Выставка картин»	Действие происходит в картинной галерее. Выбираются два водящих – продавец и покупатель, остальные дети создают картины, объединившись по несколько человек. Например: «Три медведя», «Лиса и Колобок» и так далее.
7	«Волшебный бубен»	<u>На слова:</u> «Ты катись веселый бубен, быстро, быстро по рукам У кого веселый бубен, тот сейчас станцует нам!»
8	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»	Подбираются две музыкальные фонограммы, первая – энергичная, задорная, веселая, а вторая – плавная, нежная, лиричная. Когда звучит 1-я музыка – танцуют мальчики, 2-я – девочки. Отмечаются лучшие исполнители.
9	«Вежливые слова»	Растает даже ледяная глыба от слова теплого – <u>Спасибо!</u> Зазеленеет старый пенек, когда услышит – <u>Добрый день!</u> Мальчик вежливый и развитый, говорит, встречаясь – <u>Здравствуйте!</u> Когда нас бранят за шалости, мы говорим – <u>Простите, пожалуйста!</u> И во Франции, и в Дании, на прощание говорят – <u>До свидания!</u>

Игровые потешки, массаж и пальчиковая гимнастика

№	Название игровых потешек, массажа и пальчиковой гимнастики	Содержание текста игровых потешек и массажа
1	«Сенечкино семечко»	Из кармана Сенечки выпрыгнуло семечко В землю рыхлую упало – там до темных дней проспало Только семечко проснулось – сразу к солнцу потянулось Стебель над землей высок, сверху вниз глядит цветок Здравствуй, Сеня - Сенечка! Хочешь вкусных семечек?!
2	«Этот пальчик дедушка»	Этот пальчик дедушка Этот пальчик бабушка Этот пальчик папочка Этот пальчик мамочка Этот пальчик я и вся моя семья!
3	«Пальчики на ножках»	Пальчики на ножках, как на ладошках Я их смело покручу и шагать научу Поверну вперед-назад И сожму руками Здравствуйте пальчики! Гномики лесные Здравствуйте пальчики! Игрушки заводные.
4	«Разотру ладошки сильно»	Разотру ладошки сильно, каждый пальчик покручу Поздороваясь с ним сильно, и вытягивать начну С мылом ручки я помою, пальчик в пальчик я вложу На замочек их закрою и тепло поберегу Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики Выпущу я пальчики, пусть бегут, как зайчики.
5	«Звонкие хлопошки»	Звонкие хлопошки хлопают в ладошки Ладушки-ладушки, ладушки-ладошки Кашки наварили, помешали ложкой Курочке-пеструшке покрошили крошки Птичку пожалели, пригрозили кошке Поплясали сами, пригласили ножки Строили, строили домик для матрешки Прилегли ладошки отдохнуть немножко Баиньки, баиньки ладушки-ладошки.
6	«Бабушка кисель варила»	Бабушка кисель варила на горушечке, в черепашичке для Андрюшечки Летел, летел соколочек через бабушкин порог Вот он крыльями забил бабушкин кисель разлил У старушечки на горушечке бабуля плачет: ай-я-яй Не плачь бабуля не рыдай, Чтоб была ты весела мы наварим киселя Вот столько ой-ё-ёй и вот столько ай-я-яй!
7	«Стоит в поле дом»	Стоит в поле дом, эта крыша, вот окошко А в окошко смотрит гном Выйдет гномик погулять, станет братцев подзывать Раз, два, три, четыре, пять А последний старший брат нянчит маленьких ребят Строго он на них глядит и за ними все следит Братцев вместе соберет, в колыбельку спать кладет Никакой на свете зверь не откроет нашу дверь.
8	«Сидит белка на тележке»	Сидит белка на тележке, продает она орешки Лисичке-сестричке, воробью, синичке Мишке толстопятому, зайке мохнотому Вот как, вот как зайке мохнотому.

9	«Вот помощники мои»	Вот помощники мои, их как хочешь поверни По дорожке белой, гладкой скачут пальцы как лошадки Чок, чок, чок да чок Скачет резвый табунок!
10	«Я мочалочку возьму»	«Я мочалочку возьму и ключицу разотру И кругами, и кругами грудь массирую руками А потом, а потом будет весело кругом!
11	«Трем рукой-мочалочкой»	Трем рукой-мочалочкой вверх-вниз, вверх-вниз Пятки и носочки вверх-вниз, вверх-вниз Ножку до коленочка вверх-вниз, вверх-вниз Мы помоем чистенько вверх-вниз, вверх-вниз А бедро разотрем вверх-вниз, вверх-вниз И гулять пойдем вверх-вниз, вверх-вниз.

Физкультминутки

№	Название физкультминуток	Содержание текста физкультминуток
1	«Качели»	На качелях выше ели оттолкнулись, полетели! Вверх, вниз, вверх, вниз! Повтори еще на бис!
2	«Массажист»	Разотри свои ты ушки и на мочки надави Все извилинки на ушке пальчиком своим пройди.
3	«Замри»	Мы вдыхаем и считаем, счет ведем мы до шести Раз, два, три, четыре, пять, шесть А теперь, дружок, замри и совсем ты не дыши! Один, два, три! А теперь мы выдыхаем Один, два, три!
4	«Ежик»	Прошлогодние иголки ежик ворошил под елкой Где – то здесь под этой елкой, потерял одну иголку Понял он – найдет едва ли, наверно, зайцы подобрала.
5	«Котята»	Ночью родились котята, их проведали ребята А глазки у котят какие? Пока – слепые Вот какие!
6	«Курносики»	Вот мой нос, и ухо – вот - хлоп! А теперь – наоборот - хлоп!
7	«Аист»	Посмотри, какая птица совершенно не боится На одной стоять ноге в своем вместительном гнезде А гнездо-то высоко, чтобы видеть далеко Шею вытянет струной Клювом щелкнет нам с тобой.
8	«Цапля»	Цапля – птица не боится на болоте простудиться День – деньской она в воде на одной стоит в воде Если ногу приподнять сколько можно простоять? Раз, два, три, четыре, пять... цаплю не перестоять!
9	«Канатоходцы»	Плавно, точно аккуратно мы шагаем по канату А под нами – высота и волнуется толпа Сколько сможешь простоять, чтоб с каната не упасть?
10	«Часики»	Бегут стрелочки по кругу, тик-так, тик-так Отмеряют делу час, тик – так, тик-так Когда вставать, ложиться спать, тик – так, тик - так Болтать, гулять и танцевать, тик – так, тик – так Так повелось, что по часам, тик – так, тик – так Живется правильно всем нам, тик- так, тик – так.
11	«У меня спина прямая»	У меня спина прямая я наклонов не боюсь Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь Раз, два, три, четыре - три, четыре, раз, два Я иду с осанкой гордой прямо голову держу Никуда я не спешу, а по кругу все хожу Раз, два, три, четыре - три, четыре, раз, два Я могу и наклониться, и присесть, и поклониться Повернусь туда-сюда, ох, прямешенька спина! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два.
12	«Знает наша речка»	Как промолвит речка волшебное словечко Позабыв о драке, засыпают раки Спят лягушки сладко под корягой гладко А у берега в тиши тихо дремлют камыши Знает наша речка волшебное словечко.
13	«Тень-тень-»	Тень-тень-потетень, выше города плетень!

	потетень»	<p>Под плетнем мальчик, он обжог пальчик Побежал на базар – всему миру рассказал Оглянулся назад, три копейки лежат Три копейки поднял, молодичке их отдал Молодичка- молода калачей напекла Калачи горячи, за окошко их мечи! Приехали торгачи, приехали торгачи Подобрали калачи Ударили в доску и поехали в Москву! Приехали в Москву Искали гребенку,чесали Матренку Приехал Захарка, чеши-чеши гладко! Он на скрипочке играет и Матренку забавляет Тень-тень- потетень, выше города плетень!</p>
14	«Мы ногами топ-топ»	<p>Мы ногами топ-топ, пяточками топ-топ Мы руками хлоп-хлоп, по коленкам шлеп-шлеп Головою круть-круть, постучали в грудь-грудь Мы конфетку ам-ам и погладим по бокам А потом животики, улыбнулись ротики!</p>
15	«Царь Горох»	<p>Давным – давно жил царь Горох, и делал каждый день зарядку Он головой крутил – вертел, и танцевал вприсядку Плечами уши доставал, и сильно прогибался Он руки к небу поднимал за солнышко хватался.</p>
16	«Дровосек»	<p>Чтобы лучше мне шагать сделаю зарядку Помахая топором я для вас, ребятки Ноги в стороны поставлю вниз и вверх махну руками.</p>
17	«Выпады»	<p>Иван – Царевич, вот герой! Смело он вступает в бой Волшебным он взмахнет мечом и змей – Горыныч нипочем Сделал выпад раз и два отлетела голова! Еще выпад три-четыре отлетели все четыре.</p>
18	«Прыжки»	<p>Вот лягушка на дорожке у нее озябли ножки Чтобы ей помочь быстрее мы попрыгаем за ней Будем вместе с ней играть, чтобы ей царевной стать</p>
19	«Потопаем»	<p>Шел король по лесу, по лесу Нашел себе принцессу, принцессу Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем Еще разок попрыгаем, попрыгаем И ручками похлопаем, похлопаем И ножками потопаем, потопаем.</p>
20	«Мышки»	<p>Вышли мышки как-то раз посмотреть который час Час, два, три, четыре мыши дернули за гири Вдруг раздался страшный звон убежали мышки вон!</p>

Ритмические танцы

№	Название ритмических танцев	Музыкальное сопровождение
1	«Танец утят»	Французская народная песенка
2	«Мы пойдем сначала вправо»	Фонограмма +
3	«Ку – ку»	Фонограмма +
4	«Найди меня»	Фонограмма +
5	«Туки-тук»	Фонограмма +
6	«Где же наши ручки?»	Фонограмма +
7	«Танец сидя»	Развитие слуха и ритма у детей, танец под заданный ритм
8	«Кузнечик»	Фонограмма + «В траве сидел кузнечик»
9	«Я на солнышке лежу»	Фонограмма + «Я на солнышке лежу»
10	«Улыбка»	Фонограмма + «Улыбка»
11	«Чебурашка»	Фонограмма + «Чебурашка»
12	«Большая стирка»	Фонограмма + «Добрый Жук»
13	«Школа ремонта»	Фонограмма + «Добрый Жук»
14	«Макаrena»	Фонограмма + «Макаrena»
15	«Маленькая Катя»	Фонограмма песни «Маленькая Катя»
16	«Добрый жук»	Фонограмма + «Добрый Жук»
17	«Автостоп»	Фонограмма в стиле диско
18	«Буратино»	Фонограмма + «Буратино»
19	«Русский танец»	Фонограмма + «Калинка»
20	«Полька – хлопушка»	Фонограмма в ритме польки
21	«Хоровод»	Фонограмма «Русский лирический» Б. Карамышев
22	«Модный рок»	Фонограмма в стиле диско
23	«В ритме польки»	Фонограмма ритмичной польки
24	«Четыре таракана и сверчок»	Фонограмма + «Четыре таракана и сверчок»
23	«Черный кот»	Фонограмма + «Черный кот»
24	«Веселая кадрили»	Фонограмма + «Московская кадрили»
25	«Полонез»	Фонограмма «Полонез Шопена»
26	«Если весело живетcя, делай так»	Фонограмма + «Если весело живетcя, делай так»
27	«Травушка – муравушка»	Фонограмма + «Травушка - муравушка»

Основные позиции рук и ног

№	Название позиций рук и ног	Методическое описание позиций рук и ног
1	Подготовительное положение рук (классический танец)	Подготовительное положение рук: обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы; большой палец слегка соприкасается со средним.
2	Первая позиция рук (классический танец)	Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании в I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части руки.
3	Вторая позиция рук (классический танец)	Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя отводить плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы она участвовала в движении.
4	Третья позиция рук (классический танец)	Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу.
5	Первая позиция рук (народный танец)	Закругленные в локтях руки подняты впереди корпуса на уровне груди («читаем книгу»).
6	Вторая позиция рук (народный танец)	Руки разведены в стороны, кисти направлены вперед ладонями вверх («русская душа»).
7	Третья позиция рук (народный танец)	Прямые и вытянутые руки подняты вверх в диагональном положении («тянемся к солнышку»).
8	Четвертая позиция рук (народный танец)	Руки согнуты в локтях и закреплены на поясе (тали) в кулачках. Локти отведены в стороны.
9	Пятая позиция рук (народный танец)	Руки скрещены перед грудью, но не прикасаются к корпусу. Пальцы, собранные вместе, лежат поверх плеча разноименной руки. Чуть выше локтя.
10	Седьмая позиция рук (народный танец)	Руки согнуты в локтях и положены тыльной стороной кисти за спину: одна кисть – тыльной стороной на поясе, другая – на ладони первой. Локти разведены в стороны.
11	Первая свободная позиция ног	Пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.
12	Вторая свободная позиция ног	Ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны.
13	Третья свободная позиция ног	Пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).
14	Шестая позиция ног	Обе ступни поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

Основные танцевальные шаги

№	Название танцевальных шагов	Методическое описание танцевальных шагов
1	Шаг с натянутой стопой	Шаги выполняются с натянутого носка, а затем ставить на пятку и на всю ступню. Ноги в коленях предельно натянуты, во время движения корпус держать прямо.
2	Шаг с притопом на месте	<u>Раз</u> – шагнуть левой ногой на месте; <u>два</u> – сделать притоп правой ногой впереди левой; <u>раз</u> – шагнуть правой ногой на месте; <u>два</u> - сделать притоп левой ногой впереди левой.
3	Боковой шаг с притопом	<u>Раз</u> – сделать шаг левой ногой влево; <u>два</u> - правую ногу приставить к левой с притопом; <u>три</u> – сделать шаг правой ногой вправо; <u>четыре</u> - левую ногу приставить к правой с притопом;
4	Бег	Стремительный бег на носочках вперед, с захлестом голени. Корпус при движении чуть наклонен вперед
5	Галоп	Боковой ход, подбивание опорной ноги рабочей. Шаг выполняется, как в правую. Так и в леву стороны.
6	Шаг на полупальцах	Шаг выполняется на высоко поднятых пятках от пола. Колени в ногах предельно вытянуты, корпус прямой, голова смотрит перед собой.
7	Шаг польки с подскоком	Исходное положение: VI поз. ног <u>затакт</u> – небольшой подскок на левой ноге с одновременным подниманием правой ноги. <u>раз</u> – правую ногу поставить на полупальцы к левой ноге, <u>два</u> – небольшой подскок на правой ноге с одновременным подниманием левой ноги.