

**Пояснительная записка**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека.

В период от трех до семи ребёнок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание очень важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастикой, стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента: гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально - ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеобразовательных упражнениях. Эффективность её в разностороннем воздействии на опорно - двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально - ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Оздоровительно - развивающая программа «Са - Фи - Дансе», авторы Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. по танцевально - игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения - от трех до семи лет.

В программе «Са - Фи - Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально - ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально - ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально - подвижными играми и играми путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально - творческие игры и специальные задания.

Основной целью программы «Са - Фи Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 3 -7 лет.

1. Укрепление здоровья:

* способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;
* формировать правильную осанку;
* содействовать профилактике плоскостопия;
* содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;

1. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно - силовые и координационные способности;
* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
* развивать ручную и мелкую моторику.

1. Развитие творческих и созидательных способностей дошкольников.

* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
* воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
* развивать лидерство и инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;

Занятия по танцевально - игровой гимнастике проводятся один раз в неделю.

**Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)**

Сетка часов при одноразовых занятиях в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | 1год обуч.  младшая | 2 год обуч.  средняя | 3 год обуч.  старшая | 4 год обуч.  подгот. |
| 1 | Игроритмика | в течение года | | | |
|  | Игрогимнастика | 7 | 5 | 5 | 7 |
|  | Игротанцы | в течение года | | | |
|  | Танцевально-ритмическая гимнастика | 24 | 26 | 25 | 23 |
|  | Игропластика | по плану занятий | | | |
|  | Пальчиковая гимнастика | по плану занятий | | | |
|  | Игровой самомассаж | по плану занятий | | | |
|  | Игры путешествия | 3 | 3 | 4 | 4 |
|  | Креативная гимнастика | по плану занятий | | | |
|  | Всего часов | 34 | 34 | 34 | 34 |

Характеристика разделов программы «Са - Фи - Дансе».

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие,

акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, такие танцевальные формы, как историко - бытовой, народный, бальный, современный и ритмический 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, оказывает определенное воздействие на детей.

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

Использование данных упражнений даёт возможность ребёнку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» - это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения улучшают память, мышление, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально - подвижные игры» содержит приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования - все то, что является ведущим видом деятельности дошкольника.

Раздел «Игры - путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы, материал этого раздела служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, даёт 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 раскрепощения.

Занятия начинаются с детьми младшего возраста, проводятся 1 раз в неделю по 30 минут. Программа рассчитана на четыре года обучения.

В программе даются требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков на каждый год обучения.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* открытые занятия
* концерты для родителей
* участия в мероприятиях и праздниках детского сада

**Содержание дополнительной образовательной программы**

Содержание программы «Са-Фи-Дансе» представлено поурочным планированием учебного материала. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся. Учебный материал в них распределяется согласно требованиям к технологическим построениям и проведения занятий. Структура уроков по танцевально-игровой гимнасти­ке — общепринятая. Каждый урок состоит из трех час­тей: подготовительной, основной и заключи­тельной. Деление урока на части относительно. Каж­дый урок — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подго­товить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока в поурочном планировании представлены следующие сред­ства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, иг­ры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, эле­менты хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также уп­ражнения танцевально-ритмической гимнастики, отве­чающие задачам подготовительной части урока.

Начинать урок рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключени­ем игры. Но возможны и другие варианты конструиро­вания урока, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основ­ных педагогических принципах систематичности, посте­пенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известногок неизвестному.

Основная часть урока длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, фор­мируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкос­ти, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, вы­носливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, разви­вающих творческие способности детей, достигается опти­мальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключитель­ной части увеличивается. Это создает условия для посте­пенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному со­стоянию детей. В заключительной части урока использу­ются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-по движные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Организация проведения занятий. Любой урок следует начинать с организованного входа в зал, же­лательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача урока — чем они будут зани­маться, что узнают нового, чему научатся на данном уроке. Если в конце урока дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи урока можно считать почти выпол­ненными. Каждый урок в поурочном планировании программы «Са-Фи-Дансе» представляет собой единство содержатель­ных, методических и организационных элементов. Нару­шение этого единства приведет к снижению эффектив­ности урока и поставит под сомнение возможность ре­шения педагогических задач. Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» ре­ализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отве­чать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что разви­вается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения урока педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащих­ся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнасти­ческих снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог пред­лагает детям выполнить цепь последовательных упражне­ний. Так создается ряд знакомых каждому ребенку обра­зов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжет­ных уроках предварительная подготовка создаст благопри­ятные условия для их проведения и освоения программ­ного материала. Для этого можно заранее подготовить

отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведе­ния итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать ма­ршрутные листы, указательные карты, экраны соревнова­ний, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы. Особое значение в проведении уроков имеет статус пе­дагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелатель­ное отношение к окружающим, активное участие в вы­полнении своей задачи. Все это создает атмосферу празд­ника и вызывает положительные эмоции участников. При правильной, четкой организации урок имеет хо­рошую общую и моторную плотность.

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.** В совер­шенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упраж­нениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

* начальный этап — обучение упражнению (отдель­ному движению);
* этап углубленного разучивания упражнения;
* этап закрепления и совершенствования упражне­ния.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демон­стрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать уви­денное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно н зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников,

где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представле­ние о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмот­ре. Объяснение должно быть образным и кратким, с ис­пользованием гимнастической терминологии. В дальней­шем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ дви­жения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки опробования упражнения имеют боль­шое значение при дальнейшем формировании двигатель­ного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражне­ние на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений. По первым попыткам выполнения упражнения педа­гог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (на­пример, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнона­правленные движения руками, ногами, головой в упраж­нениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе уп­ражнения. Если упражнение можно разделить на состав­ные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только но­гами, затем руками, далее соединить эти движения вмес­те и только после этого продолжить дальнейшее обуче­ние упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, вы­полняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие уп­ражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита. Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в ко­лонну по трое ориентиром для направляющих могут яв­ляться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог, проводя урок, должен использовать разнообраз­ные методические приемы обучения двигательным дейст­виям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, со­переживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ре­бенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмо­ций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — толь­ко тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от уме­лого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное откло­нение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются ха рактерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым пред­варительное представление о нем.

**Этап углубленного разучивания** упражнения характери­зуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточ­нению двигательных действий, пониманию закономерно­стей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движе­ния происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удается обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танце­вально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ори­ентиров (хлопков, отражающих ритмическую характери­стику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему ис­полнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению актив­ности детей способствуют изменение условий выполне­ния упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с

С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эф­фективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной трениров­ки». В этом случае дети создают двигательные представ­ления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных дей­ствий. Только тогда, когда выполнение изучаемого уп­ражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигатель­ного навыка закончен.

**Этап закрепления и совершенствования** характеризует­ся образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь ком­плекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревнова­тельный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения дви­гательный навык формируется в основном варианте. За­дача педагога на этом этапе состоит не только в закреп­лении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использо­вать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упраж­нения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут сво­бодно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней про­стотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, сти­мулирует к активному и творческому труду.

1 год обучение

Занятие № 1

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колон­ну по команде (образно-двигательные действия «солдати­ки»).

Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуко- вые действия «горошинки»).

II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, вы­полняемые под музыку.

Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» («У ре­бят порядок строгий»). Все дети стоят в шеренге (колонне). По команде руководителя «Разойдись!» звучит веселая му­зыка, играющие разбегаются по площадке, бегают, прыгают, играют, передвигаются под музыку. Звучит команда: «Быстро по местам!» Музыка прекращается. Все учащиеся должны быстро занять свои места в шеренге (колонне). Руководитель отмечает тех, кто правильно занял место в строю.

Второй вариант. Играющие стоят в шеренге. По сиг­налу руководителя «На прогулку!» дети расходятся по залу

и гуляют. Руководитель произносит слова: «У ребят по­рядок строгий, знают все свои места. Ну трубите веселее». Дети отвечают: «Тра-та-та, тра-та-та!» По сигналу руко­водителя дети быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Построение может быть в колонну или круг, по периметру или посередине зала. Игру можно проводить под музыку и без нее.

III

Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в об­разно-игровой форме.

**Занятие № 2**

I

Строевые упражнения. Повторить урок 1. Передви­жение в сцеплении за руки («гусеница»),

Игроритмика. Повторить урок 1.

II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повто­рить урок 1. Основные движения туловищем и голо­вой.

Танцевальные шаги. Повторить урок 1.

Музыкально-подвижная игра. Повторить урок 1 (вариант 2).

III

Игровой самомассаж. Повторить урок 1.

**Занятие № 3**

I

Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка». Иг­рающие строятся в шеренгу, берутся за руки и повора­чиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впе­реди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змей­кой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра вы­полняется под музыку и без нее.

Строевые упражнения. Повторить урок 1. Постро­ение в круг и передвижение по кругу в различных на­правлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры впра­во, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Рус­ский лирический»).

Игроритмика. Повторить занятие № 1.

Танцевальные шаги. Повторить занятие № 1.

II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повто­рить урок 1. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

III

Игровой самомассаж. Повторить занятие № 1. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свобод­ное опускание рук — на выдохе.

Речитатив:

Носом — вдох,

А выдох — ртом,

Дышим глубже,

А потом —

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

Занятие № 4

I

Строевые упражнения. Повторить уроки 1.

Игроритмика. Повторить занятия 1-3. Ходьба сидя на стуле.

II

Построение врассыпную.

Общеразвивающие упражнения без предмета. Повто­рить занятие 1. Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить занятие № 3.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

Танцевальные шаги. Повторить занятие № 1. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку.

Музыкально-подвижная игра. Повторить игру «Нит­ка — иголка» ( занятие № 3).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

Занятие № 5

I

Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «Горошинки»).

Строевые упражнения. Построение в шеренгу («Солда­тики»), в круг. Передвижение по кругу в различных на­правлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) (занятие № 1).

II

Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку.

Акробатические упражнения. Повторить занятие № 3.

Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Повторить занятие № 4.

Танцевальные шаги. Повторить занятие № 4. Пружинные полуприседы.

Ритмический танец «Танец сидя».

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

**Описание танца**

1—2 — хлопки ладошками по коленям.

3—4 — хлопки в ладоши перед собой.

5—6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7—8 — «ножницы» слева.

Б. 1—2 — «погремушки» (имитация игры на погре­мушках) справа.

3—4 — «погремушки» слева.

5—6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).

7—8 — «зайчики» левой рукой.

1—2 — «пианино» (имитация игры на пианино)

справа.

3—4 — «пианино» слева.

5—6 — поклоны головой вправо.

7—8 — поклоны головой влево.

Г. 1—2 — топнули правой ногой.

3—4 — топнули левой ногой.

5—6 — все встают.

7—8 — все садятся.

Затем танец повторяется сначала. Можно играть 5—6 раз.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятие № 3-4. Потряхивание кистями рук.

Занятие № 6

I

Игроритмика. Повторить занятие № 5.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).

II

Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражне­ния с погремушками, султанчиками, хлопками.

Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.

Хореографические упражнения. Повторить занятие № 5. Свободные, плавные движения руками.

Танцевальные шаги. Повторить занятие № 5. Пристав­ной шаг в сторону.

Ритмический танец «Танец сидя» (повторить занятие № 5).

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».

Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки

начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только му­зыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они по­могают ей ловить остальных лягушек.

Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объ­являются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить урок 5. Расслабление рук с выдохом.

Занятие6 № 7

I

Игроритмика. Повторить занятие № 5.

Строевые упражнения. Повторить занятие № 6.

II

Общеразвивающие упражнения с предметами. Повто­рить урок 6.

Ритмический танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).

Описание танца

Первый куплет.

А. 1—2 — два пружинистых полуприседа с двумя уда­рами руками по коленям.

3—4 — два пружинистых полуприседа и два хлоп­ка в ладоши перед собой.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—2 — два пружинистых полуприседа со скрест­ными движениями руками справа («нож­ницы»).

3—4 — повторить счет 1—2 в другую сторону.

5—6 — два пружинистых полуприседа с двумя уда­рами кулака о кулак справа («молоточки»).

7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

Припев. «Представьте себе...»

А. 1—2 — прыжком — стойка ноги врозь, руки в стороны — книзу ладонями вперед.

3—4 — прыжком — стойка ноги вместе, руки на пояс.

5—8 — четыре подскока на месте с поворотом на 360° вправо.

Б. — повторить движения части А.

Акробатические упражнения. Повторить урок 6.

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» урок 6 .

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить урок 6. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.

УРОК 8

I

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг.

Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.

Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4\4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.

Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с по­гремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках.

Первый куплет.

А. 1—8 — восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.

Б. 1—8 — повторить движения части А, шаги назад.

Припев.

А. 1-2 — два удара погремушками («Тук-тук»),

3—4 — три удара погремушками.

5—8 — повторить счет 1—4.

Б. 1—4 — повторить движения части А, счет 1—4.

5—8 — полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги — вправо по кругу и в конце — поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки — три удара погремушками о колени.

Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.

Припев. Повторить упражнения припева.

Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце — поворот лицом в круг.

Припев. Повторить упражнения припева с ударами по­гремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.

Ритмический танец «Кузнечик» (урок 7).

Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» (уро­к 6 ).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить уроки 7.

УРОК 9

I

Строевые упражнения. Построение в круг и передви­жение по кругу в различных направлениях за педагогом.

Танцевальные шаги. Повторить урок 8.

Игроритмика. Повторить урок 8.

II

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (урок 8).

Ритмический танец «Кузнечик» (урок 7).

Подвижная игра «У медведя во бору».

На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой 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, когда в берлоге будет четыре—пять пой­манных игроков.

Вариант: игра с двумя—тремя водящими.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движе­ния руками.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палоч­ка», «столбик»).

УРОК 10

I

Строевые упражнения. Построение врассыпную.

Игроритмика. Повторить урок 8, но в положении стоя.

II

Ритмический танец «Кузнечик» (урок 7).

Акробатические упражнения. Комбинация в образно-дви­гательных действиях. Группировка лежа на спине («кача- лочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»),

лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты впра­во (влево).

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом боль­шой» (урок 8).

Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору» (уро­к 9).

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

УРОК 11

I

Строевые упражнения. Построение в круг.

Игроритмика. Повторить урок 10.

Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражне­ния пальчиками.

И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стуль­чиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фо­нарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.

II

Акробатические упражнения. Комбинация в образно­двигательных действиях. Повторить урок 10.

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (урок 8).

Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»

Назначается водящий. Играющие разбегаются по пло­щадке. Звучит музыка. Руководитель 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.

Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.

III

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Повторить уроки 9, 10.

СЮЖЕТНЫЙ УРОК 12

«На лесной опушке» (путешествие в лес)

Задачи. Совершенствовать выполнение танца «Кузне­чик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-рит­мической гимнастики «У оленя дом большой». Содейст­вовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.

Ход урока

Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете» (Е. Крылатов — Ю. Энтин). Перестраиваются в шеренгу.

Педагог сообщает ребятам, что они отправляются пу­тешествовать в лес и будут знакомиться с обитателями леса.

1. «Поход» — различные передвижения шагом, прыж­ками, с махами руками и т. д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.

Отправляемся в поход,

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре —

Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся.

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.

Дальше — глубже в лес зашли,

Налетели комары.

Руки вверх — хлопок над головой,

Руки вниз — хлопок другой.

Комаров всех перебьем

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,

Прыгать будем мы смелее.

Раз и два, раз и два —

Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно

И под елкой не опасно.

Друг за другом успевайте,

Только ветки не сломайте.

Вдруг мы видим: у куста

Выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем

И вразвалочку идем.

Лес дремучий, ниже ветки,

Испугались наши детки.

На коленях поскорей

Страшный путь преодолей.

Зайчик быстрый скачет в поле.

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседы-ребятишки.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем.

Голову не опускаем,

Дышим ровно, глубоко.

Видишь, как идти легко!

Это чей мы видим дом?

Кто же, кто хозяин в нем?

Здесь живет лесной народ.

Он танцует и поет.

Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оле­ня дом большой».

Комплекс общеразвивающих упражнений типа заряд­ки сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке

Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили

И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,

Изображали кенгуру:

За ушки лапками хватались

И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,

Потягивались, словно кошки.

Ножками топали,

Глазками хлопали,

Головками крутили

И друг за другом вслед ходили.

Видим — скачут по опушке

Две веселые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок —

Прыгать весело, дружок.

Проводится игра «Цапля и лягушки».

Посмотри, красиво тут,

И кузнечики поют.

Проводится танец «Кузнечик».

Сколько выросло грибов

У осинок и дубов!

Мы грибочки соберем

И скорей домой пойдем.

Проводится игра «У медведя во бору».

Тропка змейкой под ногами —

Мы домой вернемся сами.

Подведение итогов. Организованный выход под музыку.

Примечание. Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном уроке можно разучить новую игру «Зайчики и волк».

**Литература**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребен­ка,- М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографий. — СПб., 1996.
3. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф., Каневс­кая Л. Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет.— М., 1987.
4. Бекина С. И. и др. Музыка и движение: Упраж­нения, игры и пляски для детей 5—6 лет,— М., 1983.
5. Богаткова JI. В лагере и в школе.— М., 1950.
6. Васильева Т.К. Секрет танца,— СПб., 1997.
7. Васильева-Рождественская Н. В. Историко-бытовой танец.— М., 1987.
8. Варшавская Р. А., Кудряшова Jl. Н. Игры под му­зыку.— М., 1964.
9. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. В кн. для работников дошк. учреждений (Е. М. Бе­лостоцкая, Т. Ф. Виноградова, JI. Я. Каневская, В. И. Телен- чи) / Сост. В. И.Теленчи. — М., 1987.
10. Гродзенская H.JI. Школьники слушают музыку.— М., 1969.
11. Качашкин В. М. Физическое воспитание в началь­ной школе,— М., 1978.
12. Кечетжиева JI., Ванкова М., Чипрянова М. Обу­чение детей художественной гимнастике.— М., 1985.
13. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится го­ворить: Пальчиковый игротренинг. — СПб., 1998.
14. Конорова Е. В. Ритмика.— М., 1947.
15. Конорова Е. В. Методическое пособие по ритми­ке. — М., 1972.
16. Коротков И. М. Подвижные игры детей. — М., 1987.
17. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика.— Минск, 1987.
18. Левашева Г.Я. Поговорим о музыке.— Л., 1964.
19. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способ­ностей детей. — Ярославль, 1997.
20. Морфо-функциональнос созревание основных фи­лологических систем организма детей дошкольного воз­раста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой.— М., 1983.
21. Пемежанская Е.А. Игры-путе шествия в октябрят- (кой группе: Пособие для учителей — М., 1981.
22. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебни­ков.- «ДТД», 1993.
23. Нестьев И. В. Учитесь слушать музыку. — М., 1987.
24. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми

5-6 лет. — М., 1988.

1. Ротерс Т. Т. Элементы ритмики на уроках 1—2 кл. // Физкультура в школе, № 1, 1993.
2. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное дви­жение.— М., 1972.
3. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоров­ления детей от 1 года до 14 лет,— М., 1994.
4. Ткаченко Т. Народный танец,— М., 1954.
5. Тюрин Аверкий. Самомассаж,— СПб.; Москва; Минск; Харьков, 1997.
6. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортив­ные игры в детском саду.— М., 1974.
7. Шарманова С. Морское царство. Применение сю­жетных занятий на основе ритмической гимнастики в фи­зическом воспитании детей дошкольного возраста: Учеб­ное пособие / Под ред. А. И. Федорова. — Челябинск, 1996.
8. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В. А. Фи­зическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для средних педагогических заведений.— М., 1996.
9. Шипилова С. Г. Танцевальные упражнения III кл. // Физкультура в школе, №6, 1993.
10. Шукшина 3. Ритмика,— М., 1976.
11. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и мате­риалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе,— Л., 1987, 1988.

Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь.— СПб., 1996