

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Николаевский детский сад «Улыбка» Неклиновского района Ростовской области

Принято на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Улыбка» с. Николаевка
Протокол № 1
от «20» 08 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно- оздоровительного кружка
«Ритмика и танцы»
для детей старшего дошкольного возраста

Составил:
инструктор по физической культуре
Крапива Н.В.

2021 год.

Содержание программы

1. Пояснительная записка

- 1.1. Направленность
- 1.2. Новизна
- 1.3. Актуальность
- 1.4. Педагогическая целесообразность
- 1.5. Цели и задачи
- 1.6. Отличительные особенности
- 1.7. Возраст обучающихся
- 1.8. Сроки реализации
- 1.9. Формы и режим занятий
- 1.10. Ожидаемый результат
- 1.11. Формы подведения итогов

2. Организационно педагогические условия

- 2.1. Материально-технические условия

3. Учебный план

- 3.1. Содержание программы «Ритмика и танцы»
- 3.2. Тематическое планирование
- 3.3. Поурочное планирование

4. Методические материалы

5. Список литературы

1. Пояснительная записка

Практическая значимость программы «Весёлая ритмика» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Ритмическая гимнастика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей.

Дополнительные занятия по ритмической гимнастике ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Нормативно-правовые основы дополнительной образовательной программы «Весёлая ритмика»:

- статья 9 закона РФ «Об образовании» - образовательная программа определяет содержание образования, определенных уровней и направленности;
- приказ Минобрнауки от 23 ноября 2009г. №655 «Об утверждении и введении федеральных государственных требований»;
- письмо Минобрнауки РФ от 14.03. 2000 №65/23-16 «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузки на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- письмо Минобрнауки РФ от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольного образовательного учреждения к определенному виду»;
- постановление от 16 марта 2011 г. N 174 «Об утверждении положения о лицензировании образовательной деятельности»;
- письмо Минобрнауки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

•приложение к приказу ГлавУОиПО от 25.06.04 №1163 «Положение об авторских педагогических разработках».

Программа дополнительного образования детей среднего дошкольного возраста «Весёлая ритмика» включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки детей данного дошкольного возраста в области физической культуры и строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

1.1. Направленность

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Выполнение задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности нашего дошкольного учреждения, предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. В этой связи актуальной для нашего учреждения стала проблема обучения детей данному виду детской деятельности в разделе физического развития, оптимизацию которой мы можем достигнуть за счет дополнительно организованных занятий.

Я полагаю, что физическое развитие детей в дошкольном учреждении будет эффективным, если будет создана дополнительная структура физкультурных занятий, основанная на анализе конечных результатов общего физического развития детей.

1.2. Новизна

«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Новизна заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающих технологиях; оздоровительную аэробику, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена наличием музыки.

1.3. Актуальность

Актуальность заключена в том, что занятия ритмической гимнастикой оказывает существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии и физических качеств.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально-ритмическую музыку.

Хочется отметить, что систематические занятия ритмической гимнастикой способствуют воспитанию жизненно важных двигательных навыков. Она обеспечивает развитие и физических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость. Повышают двигательную активность детей, улучшают осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, благоприятно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, приобщают детей к культуре движений, развивают чувства прекрасного, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности. Это подтверждается результатами диагностирования детей детского сада.

Задача педагога, сделать процесс обучения движениям более легким и плодотворным, через новые и приятные ребенку мышечные ощущения. Другими словами, стремиться очаровать ребенка движениями, которые они должны усвоить и выполнять под музыкальное или песенное сопровождение.

Современная ритмическая гимнастика (аэробика) – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

В настоящее время, в ФГОС дошкольного образования выделены ведущие направления, которые обеспечивают социальную успешность детей: формирование общей культуры; развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств; формирование предпосылок учебной деятельности; сохранение и укрепление здоровья. «Физическое развитие» представлено как одно из направлений формирования у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного развития физических качеств детей (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость); накопления и обогащения двигательного опыта (овладение основными движениями); потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Данное направление реализуется в двигательной и игровой деятельности дошкольников.

В связи с этим, возрастает потребность реализации педагогами ДОУ технологий, направленных на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию двигательной деятельности, что обеспечит успешную адаптацию детей к разнонаправленным нагрузкам школьного обучения.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа «**Ритмика и танцы**» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей среднего дошкольного возраста.

В основу программы положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Анализ практической работы в детском саду показывает, что возможности детского организма на физкультурных занятиях используются не полностью, не все виды упражнений, которые не только доступны, но и полезны детям, осваиваются ими. Известно, что в течение 4-7-го года жизни психофизиология ребенка перестраивается, психофизиологические ресурсы с точки зрения выполнения более сложной и длительной деятельности увеличиваются, мотивация к освоению нового повышается. Таким образом, появляются предпосылки для включения в образовательный процесс более сложных в техническом и координационном плане упражнений. Именно в этом возрасте детей начинают готовить ко многим видам спорта. Данная программа предназначена для детей с высоким уровнем физического развития и физической подготовленностью, при отсутствии медицинских противопоказаний в здоровье, по желанию детей и их родителей.

1.5. Цели и задачи

Цель программы «Ритмика и танцы» - Физическое развитие ребёнка дошкольного возраста средствами ритмической гимнастики.

Задачи программы:

Оздоровительные: сохранить и укрепить здоровье; формировать правильную осанку; профилактика плоскостопия; укрепить мышцы дыхательной системы; снять психологическую напряженность; воспитывать сознательную дисциплину, волю.

Образовательные: обучить освоению техники ритмической гимнастики, формировать двигательные навыки и совершенствовать физические качества - ловкости, силу, гибкость, быстроту реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата; обучить детей владеть своим телом.

Развивающие: развивать творческие способности детей; совершенствовать духовное, нравственное и физическое развитие.

Воспитательные: формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям.

1.6. Отличительные особенности

Дополнительная образовательная программа «Весёлая ритмика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Отличительные особенности программы основаны на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными.

Методологические положения. Программа дополнительного образования детей «Весёлая ритмика» соответствует уровню дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности, а также учитывает принципы построения содержания:

♣ **Систематичности и последовательности.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях, постепенная подача материала от простого к сложному, частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.

♣ **Оздоровительной направленности.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.

♣ **Доступности и индивидуализации.** Планируя занятия, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности, адаптированность материала возрасту детей;

♣ **Гуманизации.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

♣ **Творческой направленности,** результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.

♣ **Наглядности.** Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

♣ **Дифференциация:** учёт возрастных особенностей, по половому различию, создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка

В основу программы дополнительного образования положена идея Н. А. Фоминой

«Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» – Волгоград: Учитель, 2012.

Программа Н. А. Фоминой направлена на совершенствование психомоторных и творческих способностей дошкольников, на формирование двигательно-эмоциональной сферы детей. Обучение по этой программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

На основе изученных методик и технологий составлялись перспективные и календарно - тематические планы работы кружка.

1.7. Возраст обучающихся:

Уровень: Дошкольное образование.

Образовательная деятельность «**Ритмика и танцы**» адресована детям старшей группы (5 -6 лет), с периодичностью проведения одного раза в неделю.

1.8. Сроки реализации

Срок реализации: 1 год.

1.9. Формы и режим занятий

Наполняемость группы – 10-12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня в рамках совместной деятельности со взрослыми. Дни занятий выбираются в зависимости от образовательной нагрузки и в соответствии с расписанием основной образовательной деятельности.

Продолжительность занятий с детьми 5-6 лет не более 25 мин.

1.10. Ожидаемый результат

- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- соблюдение правил безопасности на занятиях ритмикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям;
- появление устойчивого интереса к занятиям ритмической гимнастики;
- повышение уровня физической подготовки;
- уменьшение процента заболеваемости дошкольников.

1.11. Формы подведения итогов

- выступления детей на праздниках ДОУ, на родительских собраниях;
- отчеты о результатах освоения дополнительной образовательной программе «**Ритмика и танцы**» педагогических советах, методических семинарах ДОУ.

2. Организационно педагогические условия

2.1. Материально-технические условия

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Магнитофон	1 шт.

2	Аудиокассеты, диски, флешки	1шт. 3шт. 1шт.
3	Музыкальный центр	1 шт.
4	Спортивная форма	по кол-ву детей
5	Спортивные снаряды: •канат •маты •гимнастическая лестница	1шт. 3 шт. 3 пролёта
6	Атрибуты для упражнений: и игр: • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки •ленточки • султанчики •гантели	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого ребёнка

3. Учебный план

3.1. Структура программы « Ритмика и танцы»

Структура программы « Ритмика и танцы»– традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сведены 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.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Игровой массаж как нельзя лучше подходит для заключительной части занятия, так как он является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения массажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Работа по дополнительному образованию строиться с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Организационно-методические формы обучения:

Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:

- двигательные действия – это упражнения (повторение однотипных движений, возможно образование серий из этих движений);
- соединения (последовательное выполнение различных двигательных действий);
- комбинация (состоит из нескольких соединений, выполняемых в одну и другую сторону);

- части комплекса (определённое количество комбинаций);
- комплекс упражнений по акробатики, аэробики.

Изучения базового движения осуществляется несколькими методами: словесным, показа, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Формы проведения занятий: теоретические (рассказ, рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных танцев, акробатических композиций, выступления на праздниках).

Тематика соответствует лексическим темам, что позволяет закрепить полученные знания, умения навыки и обеспечивает взаимосвязь в группах комбинированной направленности всех специалистов ДОУ.

3.2. Тематическое планирование

Перспективный план занятий для детей старшей группы.

Месяц	Занятия	Время проведения	Тема
октябрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	вводное (рассказ и показ основных движений ритмической гимнастики под музыку)
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец «Капитошка» ритмический танец «С зонтами»
	4 занятие	Вторник 15.45	
Ноябрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец: «Детский сад»
	2 занятие	Вторник 15.45	

	3 занятие	Вторник 15.45	«Веселая зарядка»
	4 занятие	Вторник 15.45	
Декабрь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка игровое упражнение «Горошины» ритмический танец «Ёлка, шарики, хлопушки» «Танец снежинок»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Январь 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец: «Зима» «Про дружбу»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Февраль 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец «Страна чудес» «Волшебный цветок»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Март 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка игровое упражнение «Горошины» ритмический танец «Васильковая страна» «Часики»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Апрель 4 занятия	1 занятие	Вторник 15.45	разминка ритмический танец «Маки» «Синий платочек»
	2 занятие	Вторник 15.45	
	3 занятие	Вторник 15.45	
	4 занятие	Вторник 15.45	
Май	1 занятие	Вторник 15.45	Повторение разученных комплексов.

4 занятия	2 занятие	Вторник 15.45
	3 занятие	Вторник 15.45
	4 занятие	Вторник 15.45

3.3. Поурочное планирование

Содержание программы.

Основным содержанием «**Ритмика и танцы**» являются общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

Поточный или серийно-поточный методы упражнения являются обязательным условием эффективного воздействия упражнения на разные системы организма человека.

В содержание программы» входят так же следующие разделы:

Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т. д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или

правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Учитывая возрастные психологические особенности детей дошкольного возраста, каждый разработанный комплекс входят подвижные игры (сопровождаются музыкальной композицией).

Так же в раздел программы входят релаксация в конце занятия, что помогает детям расслабиться, мысленно погрузиться в заданную ситуацию, она проходит под релаксирующую музыку природы.

В свою очередь, каждое упражнение комплекса имеет название и выполняется под музыку. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений.

Музыка используется из любимых мультфильмов и сказок. Подобранные музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

4.Методические материалы.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы Танцевально –ритмическая композиция «Капитошка»

(для разучивания и выступлений на праздниках, утренниках и других мероприятий старшего дошкольного возраста.)

Музыкальное сопровождение: песня «Капитошка» в исполнении группы «Волшебники двора»

И. П. Дети стоят в три линии с правой стороны зала (количество линий можно уменьшать или увеличивать). В линии должно быть чётное количество детей.

Вступление,
проигрыш 1 – я Дети стоят в линиях.
часть.

Проигрыш – 2 – я Подскоками выходят в линии на середину зала
часть. (равномерно друг от друга встают).

1 куплет

Рано утром по траве	Две пружинки с разворотом влево и одновременно, поднимая руки вверх.
И по солнечной дорожке,	Небольшой выпад правой ногой вперёд, поднимая руки снизу вверх и возвратиться в исходное положение, руки опустить вниз.
Улыбаясь всем вокруг	Медленно присесть вниз (в полный присед), одновременно покачивая головой из стороны в сторону.
Пробежался капитошка	Медленно подняться вверх, одновременно покачивая головой из стороны в сторону. Руки раскрыть в сторону.
Он попрыгал на листе,	Делать лёгкие прыжки по шестой позиции, руки раскрыты в стороны.
покачался на ромашке,	Поднять руки вверх, покачать ими из стороны в стороны, одновременно покачиваясь на ногах (ноги во II позиции).
И помчался "Кто вперёд"	Высоко поднимая колени, сделать на месте бег, работая руками, как при беге.
С самой маленькой букашкой.	Присесть вниз – в полный присед и встать, руки поставить на пояс.

Припев

Капитошка, Капитошка, Капитошка. Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.	С небольшого прыжка правую ногу поставить в сторону на пятку и приставить в исходное положение (движение сделать 2 раза с одной ноги). Повторить предыдущие движения с левой ноги.
---	---

Разноцветный справа, слева, Капитон	Правую руку открываем в сторону, взгляд на правую ладонь. То же с левой руки. Обе руки поднимаем вверх и опускаем вниз – в стороны (на слово «Капитон»).
---	---

У меня в ладошке весело поёт.	Повторить предыдущую комбинацию с руками.
----------------------------------	---

Ля – ля – ля – ля	В линиях разбиться на пары. В парах (руки соединить «лодочкой») покружиться на подскоках в правую сторону, затем в левую. В конце музыкальной фразы встать опять по одному в линиях, руки поднять вверх – в стороны.
---------------------------	--

В каждый красочный цветок	Сделать полный присед вниз, руки собрать перед собой в «цветок».
------------------------------	--

Капитошка залезает,	Встать вверх, руки раскрыть вверх – в стороны.
------------------------	--

Закрывает лепесток,	Медленно соединить ладони рукверху.
------------------------	-------------------------------------

и спокойно засыпает.	Полный присед вниз, руки под щеку (засыпает).
-------------------------	---

Если пасмурно с утра,	Встать вверх, сгибая руки в локтях, сделать движение как бы «разгоняя тучку».
Гром гремит в моём окошке,	Поставить руки на пояс и сделать прыжки – разножки 4 раза (в воздухе ноги раскрыть в стороны, на полу – собрать вместе, в VI позицию).
В каждой капельке дождя	Мелкие шаги на полупальцах вперёд, руки постепенно поднимая вперёд – вверх (показывая на ладонях капельки дождя).
будет новый Капитошка.	Мелкие полупальцы, отбегая назад, руки опустить вниз и расслабленными ладонями «трясём».
Припев	Движения повторяются.
Ля – ля – ля – ля	Движения повторяются.
Проигрыш	Из линий «змейкой» перестроиться в большой общий круг. По кругу двигаться подскоками.
Припев	
Капитошка, Капитошка, Капитошка	В общем кругу: в парах повернуться лицом друг к другу (один ребёнок спиной в круг, другой лицом), соединить правые согнутые руки (взяться под локоть) и покружиться на подскоках.
Поиграй со мной, прошу, ещё немножко.	Повторить предыдущее движение в другую сторону.
Разноцветный справа, слева, Капитон	В парах сели на пол лицом друг к другу, согнутые впереди ноги кладём то вправо, то влево.
У меня в ладошке весело поёт.	Ногами согнутыми поболтать.
Ля – ля – ля – ля	Встать на ноги, поднять правую руку вверх. Подскоками двигаемся по кругу, одновременно машем правой рукой. Ведущий (любой ребёнок) уводит всех цепочкой за кулису.

**«СТРАНА ЧУДЕС» (гр. «НЕПОСЕДЫ»)
Массовый ритмический танец, старшая группа.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Шахматный порядок, лицом к зрителю.

ВСТУПЛЕНИЕ: хлопки справа-слева на «пружинке»

1 КУПЛЕТ:

Движения, как в танце «Маленьких утят»

Милые взрослые, - ладоши

прошу вас серьёзно я: - локти

Не хмурьте прекрасные лица. - полуприседания

Вы вспомните детство и пусть в вашем сердце – повторить движения еще раз

- Песня его повторится.

ПРИПЕВ: 2 раза

Небо, небо, небо высоко, - покачивать руками над головой, попеременно сгибая и разгибая колени

Море, море, море глубоко. – покачивать руками внизу, впереди себя, на наклоне

За горой - волшебный лес, - «полочка» правой рукой, посмотреть право на носках, затем влево, поменять руку

За рекой - страна чудес. – руки вверх - в стороны, покружиться на носках

2 КУПЛЕТ:

Милые взрослые проснитесь со звёздами – раскрыть поочередно руки вперед, опустить

И солнышку двери откройте, - руки сложить «крышей», развести в стороны

Цветам удивитесь, ветрам улыбнитесь – повторить движения 2 куплета

И с нами танцуйте и пойте.

ПРИПЕВ: движения припева

ПРОИГРЫШ: движения вступления, перестроение на общий круг, взяться за руки

3 КУПЛЕТ:

Милые взрослые с рассветами, с росами, - идти по кругу веселым шагом
С душою открытой шагайте.

Забудьте тревоги и сами в дороге

Эти слова повторяйте.

ПРИПЕВ: движения припева лицом в круг

ОКОНЧАНИЕ: хлопки, вытянуть руки вверх, шевелить пальчиками

**«ЕЛКА, ШАРИКИ, ХЛОПУШКИ» Вход на новогодний праздник.
Старший д\в.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Дети построены в коридоре в колонну, в чередовании, руки зафиксированы (юбка/пояс) Впереди стоят 3 пары детей (мальчик+девочка), держась за руки.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. В центр зала на носочках выбегает 1 пара детей (лицом к зрителю), выполняет «пружинку»
2. Забегает 2я пара детей, встают за 1й на расстоянии, «пружинка»
3. Забегает 3я пара, встают за 2й на расстоянии, «пружинка»
4. Пары поднимают руки вверх, образуя коридор

1 КУПЛЕТ: Дети подскоками двигаются через коридор, расходясь направо – налево, образуя большой полукруг, лицом к зрителю.

Замела метелица город мой,
По дорогам стелется пеленой.
Нравятся морозы ей ещё как,
И румянец розовый на щеках.

От зимы не спрятаться, не сбежать,
Значит, будем ёлочку наряжать,
Апельсины, яблоки, ананас
Спрячем потихонечку про запас.

Припев: движения одинаковые для всех детей.

Новый год, Новый год, - 2 приставных шага вправо (шаг – «пружинка», шаг – «пружинка»)

Елка, шарик, хлопушка. – хлопки перед собой

Новый год, Новый год, дискотека, серпантин. – 2 приставных шага влево+хлопки

Новый год, Новый год, - приставной шаг вперед, «пружинка», шаг назад – «пружинка»

Всем подарки под подушкой, - ладоши сложить, убрать под правую щечку, покружиться на носках 1 раз.

Отпускать Новый год никуда мы не хотим. – попеременно сгибать и

разгибать колени, покачивать указательным пальцем правой руки вправо – влево размашистым движением.

2 КУПЛЕТ: дети в парах кружатся «звездочкой» на подскоках в центре зала. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу веселым шагом, возвращаясь на свои места.

Хитро улыбается Дед Мороз,
Что он приготовил нам? – вот вопрос.
Загадай желание, сладко спи.
И получишь новенький Пи-Эс-Пи

Припев. движения припева

ПРОИГРЫШ:

3 КУПЛЕТ:

С горочки на саночках – кувырком, - «моталочка» перед собой, чуть наклонившись вперед, попеременно сгибая и разгибая колени
Лучшему товарищу в лоб снежком, - присесть на корточки, «слепить снежок», встать на носки, правой рукой бросить с усилием вперед
Но друзья не сердятся, не режут – поочередное выставление ног на пятку, руки зафиксированны
Синяки до свадьбы все заживут. – прыжки «ножницы»

**«ТАНЕЦ СНЕЖИНОК» («Песня Снегурочки» А. Усачев, М.Мокиенко)
Старший д\в.**

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Девочки заранее распределены на 3 группы. На ладошках одеты резинки с новогодним дождиком.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. Выбегает на носках 1 группа девочек, встают в «звездочку»
2. Выбегает 2я группа, «звездочка»
3. Выбегает 3я группа, «звездочка»

1 КУПЛЕТ:

КРУЖАТСЯ СНЕЖИНОК – легким бегом на носках кружится 1я
«звездочка»

КРУЖАТСЯ СНЕЖИНОК

ХОРОВОД.

НА ЧАСАХ СТАРИННЫХ – кружиться 2я «звездочка»

НА ЧАСАХ СТАРИННЫХ

ПОЛНОЧЬ БЬЕТ.

И ЗИМА РАСКРАСИВ – кружится 3я «звездочка»

И ЗИМА РАСКРАСИВ

НЕБОСВОД

БЕЛОЙ– отставить правую ногу на носок, перенести на нее вес тела, поднять правую руку вверх, левую одновременно опуская.

КРАСКОЙ - таким же образом вернуться в и.п.

Повторить движения куплета сначала.

КТО-ТО ПОСТУЧАЛСЯ

КТО-ТО ПОСТУЧАЛСЯ

ЗА ОКНОМ.

ЕЛКА ЗАГОРИТСЯ

ЕЛКА ЗАГОРИТСЯ

ВОЛШЕБСТВОМ

И ПРЕОБРАЗИТСЯ

И ПРЕОБРАЗИТСЯ

ВСЕ КРУГОМ

ЗИМНЕЙ СКАЗКОЙ.

ПРИПЕВ:

Перестроение на легком беге на общий круг. Руки двигаются позади туловища (как «рыбий хвост»)

И ПОДНИМЕТСЯ ЗАВЕСА

И СНЕГУРОЧКА ИЗ ЛЕСА

СЛОВНО СНЕЖНАЯ ПРИНЦЕССА

ПОПЛЫВЕТ. – остановиться, покружиться 1 раз на носках, руки внизу, чуть в стороны

И ПРИМЧИТСЯ ПТИЦЕЙ ТРОЙКА – сужение круга на легком беге, руки постепенно вверх

И ДЕТЕЙ СБЕЖИТСЯ СТОЛЬКО – расширение, руки вниз

И СЛУЧИТСЯ ЭТО ТОЛЬКО –

В НОВЫЙ ГОД.: кружение на месте 2 раза, руки внизу

Проигрыш

1. Поочередно меняться местами с противоположной девочкой на легком беге

2. Свободная импровизация танцевальных движений

2 КУПЛЕТ: движения 1го куплета

(БЕЗ СЛОВ)

ПРИПЕВ: движения припева

(БЕЗ СЛОВ)

ПРОИГРЫШ: Легкий бег врассыпную. В конце встать в общий круг, взяться за руки по центру зала.

ОКОНЧАНИЕ: группировка – центральная девочка стоит лицом к зрителю (Снегурочка), все остальные девочки встают на правое колено, чуть отклоняясь назад. Девочки держатся за руки.

«ВАСИЛЬКОВАЯ СТРАНА» Массовый ритмический танец. Старший д/в.

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Общий круг, в руках разноцветные помпоны. У подгруппы детей – синие или голубые помпоны («васильки»)

ВСТУПЛЕНИЕ (ПРИПЕВ):

Самое синее небо над нами – руки вверх, потрясти помпоны
В Васильковой стране! – руки перед собой, попеременно сгибать и разгибать колени, ритмично трясти помпоны перед собой.

Песни приходят с волшебными снами – повторить движения 1 части
В Васильковой стране!

1 КУПЛЕТ:

Серебром рассыпались звуки по планете, - легкие подскоки по общему кругу
Звонкими аккордами за собой маня,
И мелькают города, страны, континенты,
Просто потому, что круглая земля.
И у солнца на ладони – поочередное раскрытие рук вверх

Мы поём с тобою вместе. – кружение на месте, на носках, руки вверху

ПРИПЕВ: движения припева

Хоп, - присесть на корточки

Хооп – встать, руки вверх
В Васильковой стране улыбаются звезды – сужение круга, руки постепенно вверх
И наши голоса до рассвета слышны. – расширение, руки опуская вниз
Отпусти – улетят, разлетятся по свету – руки в стороны, раскружиться по залу
Воздушными шарами Васильковой страны!

2 КУПЛЕТ:

Дети с синими помпонами выбегают в центр, встают в «звездочку» или несколько «звездочек», кружатся на носках вправо. Остальные выполняют подскоки по кругу влево.

Василёк в моей руке, как кусочек неба.
И надежду с новым днем дарит нам заря.
В ритме песенки твоей
Сердце биться будет
Просто потому, что мы с тобой друзья.
Если сердце нараспашку
Мы поем с тобою вместе!

ПРИПЕВ: движения припева в 2х кругах

ОКОНЧАНИЕ: группировка в центре зала: 1е присаживаются на колени, 2е – встают на 1 колено, 3и – стоя, руки вверх, в стороны.

«ЗИМА» (С. Островой, Э. Ханок) Массовый ритмический танец старшая группа

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Шахматный порядок лицом к зрителю, руки зафиксированы.

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. Приплясывать - «пружинка» с полуоборотами
2. «Играть на балалайках» постукивая правым носком

1 КУПЛЕТ:

У леса на опушке - пр.ногу на пятку, руки - распашонка

Жила зима в избушке. – повторить движение левой ногой

Она снежки солила - «лепить снежки» на пружинке

В березовой кадушке.

Она сучила пряжу, - «моторчик» перед собой

Она ткала холсты,

Ковала ледяные - руки полочкой, чуть покачивать, слегка поднимаясь и опускаясь на носки

Да над реками мосты.

ПРИПЕВ:

Потолок ледяной, дверь скрипучая - руки сложить домиком над головой, полуобороты вправо-влево на пружинке

За шершавой стеной тьма колючая – сложить ладошки вместе, «шуршать» у правого ушка, у левого ушка

Как войдешь за порог, всюду иней, - кулачки на пояс, шаги на месте с высоким подъёмом коленей.

А из окон парок синий-синий. – кружение на носках, руки расставить «ёлочки»

Потолок ледяной, дверь скрипучая - движения припева быстрее.

За шершавой стеной тьма колючая

Как войдешь за порог, всюду иней,

А из окон парок синий-синий.

ПРОИГРЫШ: «играть на балалайке», постукивая правым носком

2 КУПЛЕТ:

Ходила на охоту, - движения 1 куплета

Гранила серебро,

Сажала тонкий месяц

В хрустальное ведро...

Деревьям шубы шила, - волнообразные движения правой рукой влево

Торила санный путь. – тоже, но левой рукой вправо

А после в лес спешила, - убрать сложенные ладошки под щёчку

Чтоб в избушке отдохнуть.

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: хлопки или бег змейкой за ведущим.

«ДИНЬ, ДИНЬ, ДЕТСКИЙ САД»

Парный ритмический танец, старший д\в

РАСПОЛОЖЕНИЕ: парами по кругу, лицом к зрителю. Девочка справа от мальчика, руки зафиксированы (у девочек – на юбке, у мальчиков – на поясе)

ВСТУПЛЕНИЕ:

1 оборот на носках вокруг себя – девочки.

1 оборот – мальчики.

Хлопки в ладоши перед грудью или «ладушки»

1 КУПЛЕТ:

Утром солнышко встает, - согнуть руки в локтях, ладошками к зрителю,

пальцы растопырить, поочередно выставлять ноги на пятку, чуть

поворачивая ладоши

В детский сад меня зовет,

Смотрит ласково в окошко, - поочередно руки плавно вверх

Гладит щечки мне ладошкой. – 1 оборот вокруг себя на носках, руки вверху

Шепчет мамин - правую ладошку к правому ушку, левую руку за спину

голосок: - тоже, но левой рукой, правую за спину.

- Просыпайся, мой дружок! - чуть наклониться вперед, ладоши ко рту, как рупор

Подмигнул с подушки гном - шагать на месте в полуприседе, ладоши на колени

Вместе в садик мы пойдем. – выпрямиться, встать на носки, правую руку вытянуть вверх, помахать, левую на пояс.

ПРИПЕВ:

Динь-динь детский сад - легкие подскоки на месте

Голоса звенят,

Как сто колокольчиков - правой рукой «звенеть в колокольчик» справо-налево

Смех ребят. – указательным пальцем правой руки посчитать слева-направо

Топ-топ-топотушки, – прыжок ноги врозь-вместе,

Шум-тара-рам - «моторчик» перед собой, чуть наклонившись вперед

Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. – хлопок справа – слева – 2 перед грудью

Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. – прыжок, «моторчик»

Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. - хлопки

2 КУПЛЕТ: *идти парами по кругу, слегка покачивая сцепленными руками, вернуться на свое место*

Я люблю наш детский сад,

Сказки здесь с утра шалят.

На прогулке Том и Джери

Джемом красили качели.

Ночью Карлсон прилетел

Мармеладки-звезды съел.

Добрый гномик мне с утра

Снова скажет: - В сад пора!

ПРИПЕВ: *движения припева повторить (лицом к зрителю)*

ПРОИГРЫШ: *объединиться в 2 круга: внутренний – девочки, внешний – мальчики. Идти веселым шагом противоположно.*

ПРИПЕВ: *движения припева лицом в круг.*

ОКОНЧАНИЕ: *выставить правую ногу на пятку, руки раскрыть вверх.*

«Маки» (Ю.Антонов, Г.Поженян) Танец девочек, старший д/в.

В танце участвуют 6 девочек старшего д/в и 2 взрослые девочки в военной форме. У девочек на запястьях одеты цветы – маки.

РАСПОЛОЖЕНИЕ: Девочки распределены на 2 группы – «клумбы», которые располагаются справа и слева, исходное положение – сидя на коленях, голова опущена, руки вдоль туловища, кисти рук развернуты в стороны. 2 взрослые девочки стоят по центру, как «памятник»

ВСТУПЛЕНИЕ: слушают музыку.

1 КУПЛЕТ:

Движения девочек:

□ Выполняется в положении сидя на коленях

На Федюнинских холмах тишина – плавный медленный взмах правой рукой вверх и вниз

Над Малаховым курганом сны – тоже левой рукой

Словно не было войны но война - плавные переборы перед собой вверх-вниз

Похоронена на дне тишины – медленно встать, не опираясь руками

Выполняется в положении стоя, ноги вместе

И казалось бы всему вышел срок - повторить движения 1 части куплета

Тридцать лет менялась в море вода

А как выйдешь как шагнешь за порог

И от маков не уйти никуда – кружение 1 раз вокруг себя, руки плавно двигаются за собой

Движения взрослых девочек:

1 часть куплета танцует 1 девочка (перебежка, взмахи руками, кружение и т.п), 2я продолжает стоять.

На 2ю часть куплета 1 девочка останавливается, «застывает», а 2я танцует.

Припев: 2 круга. 1 взрослая девочка встает в 1й круг, 2я во второй, взявшись за руки.

Маки маки красные маки - подбежать в центр, постепенно поднимая руки

Горькая память земли – отбежать спиной вперед, постепенно опуская руки.

Легкий бег по своему кругу. На повторение – поменять направление.

Неужели вам снятся атаки

неужели вам снятся атаки

Тех, кто с этих холмов не пришли - 2 раза.

ПРОИГРЫШ: Легкий бег врассыпную. Остановиться лицом к зрителю, ноги вместе, руки опущены.

2 КУПЛЕТ: движения для всех общие.

Над Сапун-горой - плавно вытянуть руки вверх – вправо(по диагонали), ладошами вверх

Цветут тополя – прижать ладоши к груди

Над Сапун-горой летят журавли - вытянуть вверх-влево, прижать к груди

Но плывут из края в край по полям - на «пружинке» плавно покачивать руками влево- вправо перед собой

Эти маки, маки совесть земли – повторить движение предыдущей строки

Повторить движения 2 куплета еще раз.

И казалось бы ну что в том за страсть

Тридцать лет они пылают в траве

Ах, как хочется в те травы упасть

В красных маках полежать на земле

Припев:2 раза – движения припева повторить, но в общем кругу, на повторение, меня направление.

ОКОНЧАНИЕ: Все возвращаются на свои места, как в начале танца, «замирают»

На Федюнинских холмах тишина

Над Малаховым курганом сны

Словно не было войны но война

Похоронена на дне тишины

Танец девочек старшего д\в с разноцветными зонтами

«Дождик» детская эстрадная студия «Дельфин»

РАСПОЛОЖЕНИЕ:

Девочки располагаются стоя в 3 линии, лицом к зрителю. В каждой линии по 3-4 девочки. Открытый зонт держат 2 руками перед собой.

ВСТУПЛЕНИЕ

Шум дождя - слушают

1. Крутят зонт перед собой

2. Поочередно по линиям приседают на корточки (зонт над головой) и встают на носочки, при этом поднимая зонт вверх на вытянутых руках.

3. Все девочки присели.

1 КУПЛЕТ:

Я сегодня встану – встаёт 3 линия

поутру - встаёт 2 линия

И по теплым лужам - встаёт 1 линия

пробегу. – «пружинка» 1 раз

Дождик по асфальту весело льет, - кружение 1 раз вокруг себя на подскоках

Мне покоя не даёт. – притопы в быстром темпе

ПРИПЕВ:

1. Дождик, дождик, дождик, - отвести зонт вправо, выполнить 2 «пружинки»

Ты не лей. – вернуться в и.п. + 2 «пружинки»

Ты меня девчонку– отвести зонт влево, выполнить 2 «пружинки»

Пожалей. – вернуться в и.п., 2 «пружинки»

2. Я бегу по лужам, - правую ногу выставить вперед на носок, на пятку, приставить.

Зонтик мой простужен. – левую ногу вперед на носок, пятку, и.п.

Дождик, дождик, ты не лей. – легкие прыжки ноги вместе – ноги скрестно.

2. Я бегу по лужам, - повторить движения 2 части припева.

Зонтик мой простужен.

Дождик, дождик, ты не лей.

2 КУПЛЕТ:

Мокрые афиши и дома – перестроение на круг, подскоки по кругу, зонт на правом плече

И насквозь промокла я сама.

Где ты, солнышко лучистое, где? – остановиться, кружение на месте на носках, зонт поднять вверх

Всё же непонятно мне.

ПРИПЕВ: выполнить движения припева лицом в круг.

ПРОИГРЫШ:

Сужение и расширение круга на подскоках + кружение на носках один раз после каждой фразы (всего 4 раза – 2 сужения, 2 расширения)

Усложнение: поочередное выполнение движений проигрыша, распределив детей на 1 и 2 номера

3 КУПЛЕТ:

Дождик улетает навсегда. – приставные шаги вправо + «пружинка», лицом в круг (4 шага)

Ждут его другие города.

Солнце из-за тучки мне подмигнёт, - боковой галоп спиной в круг (8 шагов)

Эту песенку споёт.

ПРИПЕВ: выполнить движения припева лицом из круга.

ПРОИГРЫШ: движения вступления

ОКОНЧАНИЕ: встать на носки, поднять зонт вверх на вытянутых руках.

"Веселая зарядка"

Танцевальная композиция ст.группа.

ВСТУПЛЕНИЕ

Дети располагаются врассыпную, приседают на корточки, сложенные ладошки убирают под правую щечку.

1 КУПЛЕТ

Эй, лежебоки, ну-ка вставайте – медленно встать, потянуться, руки опустить через стороны вниз.

На зарядку выбегайте.

Хорошенько потянулись,

Наконец-то вы проснулись.

Начинаем: «Все готовы?» - маршевая ходьба на месте, ритмично работая руками

Отвечаем: «Все готовы!» - остановиться, хором произнести слова «Все готовы»

Начинаем: «Все здоровы?» - маршевая ходьба на месте

- Я не слышу?! – «Все здоровы!» - остановиться, произнести слова «Все здоровы»

Становитесь по порядку, - приставные шаги вправо-влево, руки зафиксированны

На весёлую зарядку

Приготовились, начнем
И все вместе подпоём.

ПРИПЕВ:

Солнышко лучистое любит скакать – кружение вокруг себя, руки раскрыть в стороны над головой

С облачка на облачко перелетать – описать полукруг правой рукой над головой

1,2,3,4 – движение «скакалки» - прыжки с ноги на ногу, руками изображая скакалку

1,2,3,4

1,2,3,4,5

Еще раз..... – прыжки ноги скрестно – врозь.

2 КУПЛЕТ:

Все разрабатываем руки, – движение «силачи», пальцы собрать в кулачки, прижать к плечам, ритмично сгибать и разгибать руки в локтях.

нету места больше скуки

Все разрабатываем плечи, - руки согнуть в локтях, пальцы на плечи, круговые движения предплечьями.

чтоб в походах было легче

Все разрабатываем ноги, чтоб не устать в дороге – приседания, руки вытягивая вперед, спина прямая

Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее – руки на пояс, круговые движения головой.

ПРИПЕВ: - движения припева.

3 куплет: ноги на ширине плеч, наклоны вправо – центр – влево, стараться дотягиваться руками до носочков.

Перестроение на внешний и внутренний круг, подскоки по кругу, руки зафиксированы.

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи

А жирафы и слоны, скачут прямо до луны.

Кошки, белки, лупки, свинки,

Все на утренней разминке,

Всем прибавилось настроение

От такого пробужденья.

4 КУПЛЕТ: остановиться лицом в круг, медленно поднимать руки через стороны вверх, опускать, наклоняясь вперед качать расслабленными руками перед собой.

ПРИПЕВ: - движения припева в 2 кругах.

"Песенка про дружбу" парный ритмический танец, старшая группа

(из мультфильма «Маша и медведь»)

РАСПОЛОЖЕНИЕ: парами в шахматном порядке, боком к зрителю, лицом друг к другу.

ВСТУПЛЕНИЕ: кружение «лодочкой» на носках

1 КУПЛЕТ:

Зазвенел ручей и слышно, - правая рука к уху, левая за спину

Как трещит на речке лёд, - левая рука к уху, правая за спину

И капель с промокшей крыши – поочередно выставить ладошки перед собой

Нам зашиворот течет! – 1 оборот вокруг себя, ладони раскрыты

Речка разлилась напрасно, - наклон вперед, покачать плавными руками
внизу

Ей друзей не разлучить, - погрозить пальцем правой руки друг другу на
«полочке»

Ну а вместе нам не страшно - шаг – отойти друг от друга, шаг – подойти,
руки зафиксированы

Даже ноги промочить! – быстрые притопы ногами

ПРИПЕВ:

Солнечные зайчики - кружение на подскоках, взявшись за руки.
Прыгают по лужам,
Ручеек сверкает лентой голубой.

Капли разлетаются брызгами веснушек! - «собирать капли» в ладошки,
поочередно правой, левой рукой
Только дружбу – мальчик раскрывает руки вперед, ладонями вверх

Крепкую – девочка кладет свои ладони сверху
Не разлить водой! – «качели» на «пружинке»

ПРОИГРЫШ: кружение «лодочкой»

2 КУПЛЕТ:

Не беда когда грохочет – «моторчик» вправо
Над весенней рощей гром. – «моторчик» влево
Если дождик нас промочит, - раскрыть ладони поочередно вперед
Нам и это нипочем. – 1 оборот вокруг себя на носках

Радуга блестит над лесом. – покачать руками над головой на «пружинке»
Светит солнце для друзей. – встать на носки, вытянуть руки вверх,
пошевелить растопыренными пальчиками
И весёлой нашей песне – отойти – подойти в паре
Подпеваает соловей! – наклон вперед друг к другу, руки расставить в стороны,
как крылья

ПРИПЕВ: - движения припева

ПРОИГРЫШ: объединиться в несколько кружков по 5-6 детей, движение
«качели» на «пружинке»

ПРИПЕВ: движения припева

ОКОНЧАНИЕ: поднять сцепленные руки вверх.

"Моя Россия" массовый ритмический танец, старший д/в.

Гр. «Непоседы»

РАСПОЛОЖЕНИЕ: дети расположены около своих мест, на шею повязаны
платочки 3х цветов (белый, синий, красный)

ВСТУПЛЕНИЕ:

1. На подскоках дети встают в шахматный порядок перед зрителем.
2. На «пружинке» покачивают правой рукой над головой вправо-влево.

3. Движение «салют» - согнуть руки в локтях, пальцы собрать в кулачки, в ритм музыки втягивать руки вверх (вправо-влево) одновременно раскрывая пальцы – и.п.

1 КУПЛЕТ:

Я рисую белым мелом облака - «нарисовать облако» правой рукой перед собой
Я мечтаю, будет день наверняка - «нарисовать облако» левой рукой
Это счастье улыбнется снова мне - поочередно раскрыть руки вверх в стороны
И моей стране - пошевелить растопыренными пальцами на вытянутый руках.

ПРИПЕВ:

Моя Россия, моя страна - приставные шаги с хлопками вправо-влево
Ты так красива во все годы-времена - качание руками над головой на «пружинке»(скрестно)
Моя Россия, мои друзья - приставные шаги
Дай Бог нам силы - кружение на носках, руки вверху- в стороны.
Мы вместе одна семья.

2 КУПЛЕТ:

Сколько можно вечно спорить ни о чем - грозить указательным пальцем правой руки на «полочке»

Сколько можно воду черпать решетом - грозить левой рукой
Где тот ветер, что расправит крылья мне - присесть на корточки, пальчиками дотронуться до пола, постепенно вставать, махать руками, как «крыльями»

И моей стране - раскрыть руки через центр в стороны, чуть наклонившись вперед.

ПРИПЕВ: движения припева.

ПРОИГРЫШ: перестроение на 2 круга на подскоках, внутренний – девочки, внешний – мальчики

ПРИПЕВ: вести хоровод в противоположные стороны, 1 ребенок выбегает в центр – машет российским флагом вправо-влево.

ПРИПЕВ: повторить движения припева лицом в круг.

ПРИПЕВ: подскоки по кругу, руки зафиксированы.

ОКОНЧАНИЕ: все дети подбегают к ведущему ребенку с флагом, собираются в кучку, лицом к зрителю, машут раскрытыми ладошками.

5. Список литературы

1. [Голомидова С.](#) Оздоровительные игры. Подготовительная группа. – М: [Корифей](#), 2011.
2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/ сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. М: [Айрис-Пресс](#), 2008.
4. [Мелехина Н.А.](#), [Колмыкова Л.А.](#) Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. – М: [Детство-Пресс](#), 2012.
5. Муравьев В.А. - Гармония физического развития и здоровья детей. Методическое пособие. М.: Дрофа, 2008.
6. [Пензулаева Л.И.](#) Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М: [Мозаика-Синтез](#), 2013.
7. [Подольская Е.](#) Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. – Волгоград: [Учитель](#), 2011.
8. Потапчук А.А. Гимнастика и массаж. Для малышей 3-7 лет. – М: [Азбука-классика](#), 2009.
9. [Харченко Т.Е.](#) Бодрящая гимнастика для дошкольников. - М.: [Детство-Пресс](#), 2010.
10. Фомина Н. А. -«Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» –Волгоград: Учитель, 2012.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. - Физическое развитие здоровье детей. Программа «Старт». - С-Пб.: Владос, 2004.
12. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. - [Академия Развития](#), 2008.
13. Красикова И. Массаж и гимнастика для детей от года до семи лет. – СПб: [АСТ](#), 2008.