***Сентябрь I - II неделя***

1ч. Ходьба на носочках «кошечка», с высоким подниманием бедра «цапля».

Игроритмика: хлопки на счет и через счет.

Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Упражнение, сидя на полу в упоре руками сзади.

- поднять ноги на 35 градусов, рисовать в воздухе 8, геометрические фигуры.

- на 4 счета поднимаем на 90 градусов, н 4 счета – отпускаем.

- приподняв ноги на 30 градусов – выполняем упражнение «Ножницы».

- тоже положение – «велосипед»

Муз. – Подвижная игра « музыкальное эхо». Звучит музыка. После её окончания дети повторяют хлопками сильные доли.

Упражнение на гибкость: в положении сидя.

- наклон к прямым ногам, стараясь коснуться грудью прямых ног.

- сидя, ноги врозь, стараясь коснуться грудью пола.

- «Гибкая кошечка» - сесть на пятки, наклониться вперед, руки на полу, вытянуться как можно дальше.

- «кольцо» - лежа на животе, руки перед грудью, прогибая спину и выпрямляя руки, тянемся носками к затылку.

***Музыкальная игра***

Дети сидят на полу, ноги вытянуты вперед. Выполняют руками движения, которые сопровождают каждую строчку песенки, когда дети касаются называемых в ней частей тела.

Голова и плечи, коленки и носки, коленки и носки, коленки и носки.

Голова и плечи, колени и носки, весело и дружно делаем хлопки.

Упражнение на расслабление.

Сентябрь III- IV неделя

1. Разминка. Превращаемся в мячики. Подскакиваем, как маленькие мячики (низко, спокойно, слегка согнув ноги в коленях).

А теперь мы «лягушата» - прыжки, перемещаясь по всему залу в разных направлениях, приняв позу «лягушек».

1. Акробатические упражнения:

- Сидя на полу. Поднять ноги на 35 градусов и рисовать в воздухе геометрические фигуры, цифру 8.

- на 4 счета поднимаем на 90 градусов, н 4 счета – отпускаем.

- приподняв ноги на 30 градусов – выполняем упражнение «Ножницы».

- лежа на полу: «Березка», «Бумеранг»

- упражнение «Березка» с разведением ног.

- лежа на животе «Кольцо»

- из положения лежа сесть, затем встать на колени без помощи рук. «Кто быстрее»

- стоя парами, взявшись за руки сесть на полушпагат.

3. Ритмический танец.

(музыка – любая полька)

Хлопки перед собой

Хлопки по коленям

«погремушки» справа – слева

«ушки зайчика» - правой, левой рукой.

«пианино» - справа (слева)

Пошагаем правой (левой) ногой и прыжки на двух ногах.

1. Дети прыгают с обручем.

Перекатывают друг другу. Пробуют крутить на талии.

1. Дыхательные упражнения.

***Октябрь I - II неделя***

Игра: под танцевально – игровую музыку дети выполняют любые движения: бег, прыжки, танец. С прекращением музыки замирают и ждут звуковой сигнал. Под бубен строятся в колонну, под свисток – в шеренгу.

Упражнения:

«Укрепи животик» И.п. лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны. Положить колени справа, И.п., слева «Укрепи спинку» И.п. лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, И.п.

Упражнение для ног: Из положения, лежа на спине, сесть, встать на колени. (Без помощи рук). Усвоив, выполняем это упражнение «кто быстрее»

«Одноногая кукла» Стоя на одной ноге, другую сгибаем перед собой. Затем повторить, меняя опорную ногу.

«Книжка» И.п. сидя ноги вперед. Наклоняемся вперед, стараясь коснуться лбом коленей. «Книжка открылась».

«Березка»

Знакомство с лентами.

Дети пробуют выполнить движения под музыку. Показать детям, что работать должна кисть, а не вся рука. Предложить выполнить движения по показу взрослого.

***III - IV неделя***

Разминка

Опуститься на колени и согнуться так, чтобы стать очень маленькими. «Стоя на коленях, покажите, как вы начинаете расти. Распрямите спину, плечи, голову, затем руки. Так весной просыпается зернышко и начинает расти.

Упражнения: «Часы» И.п. сидя, ноги скрестно, руки на коленях, покачиваем головой вперед и назад, вправо влево (бим – бом, тик – так). Спина прямая.

«Кто сумеет?» И.п. сидя низко наклониться вперед, опуская лицо на колени и руками, дотягиваясь до носков.

«Весёлые лягушата» Приняв позу лягушат – полусогнув широко расставленные ноги, подняв раскрытые ладошки к плечам, дети под веселую музыку прыгают по залу.

«Ловкие ножки» И.п. лежа на животе, руки в стороны, сесть, не меняя положения рук.

«Казачок» В приседе выбросить ногу вперед на пятку, потом поменять положение ног. Затем, опираясь на стул или лесенку, меняем положение ног подскоком.

«Одноногая кукла», «Березка», «Качалочка» - перекаты на спине, притянув колени к груди и стараясь лбом дотянуться до коленей, «Рыбка»

«Танец с хлопками» (музыка в ритме диско)

Шаги на месте:

А 1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет 7-8 – два шага на месте и три хлопка перед собой.

Приставные шаги в сторону:

Б 1-2 два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 повтор. 1-2 в другую сторону

5-6 – повтор 1-2

7-8 повтор 3-4 с тремя хлопками.

Упражнения с лентой. Выполняют разные виды «змеек» и «восьмерок»

***Ноябрь I-II неделя***

Разминка: Знакомое упражнение «Зернышко» выполняют под плавную музыку. Поощряется импровизация.

Упражнения:

«Ноги за голову» Из положения, сидя ноги врозь, переходим в положение, лежа, затем стараемся коснуться носками пола за головой. Махом ног в И.п. (следить за тем, чтобы ребенок не перевернулся назад).

«Березка» - руки поддерживают спину.

«Мостик» из положения, лёжа, ноги в коленях не сгибать.

«Пересаживание» из положения, стоя на коленях садиться вправо (без помощи рук, И.п., затем влево)

«Морская звезда» И.п. стоя на коленях, ноги расставлены, сесть на пол, лечь на спину.

«Рыбка»

«Отдыхаем» И.п. сидя, ноги врозь. Лечь на пол грудью, протянув руки вперед.

«Веселые лягушата»

***Танец с хлопками (музыка в стиле диско)***

В. «Шаги по диагонали»

1 – шаг правой ногой вперед вправо с хлопком справа вверху.

2 – шаг левой вперёд – влево по диагонали с хлопком слева вверху.

3 – шаг правой вперед – вправо с хлопком внизу слева.

4 – шаг левой вперед влево с хлопком внизу слева.

5 – 6 – повторить 1 – 2.

7 – 8 – повторить 3 – 4 с тремя хлопками внизу.

***Упражнения с лентами***

«Змейки», «Спиральки», «Восьмерки» в движении.

***Упражнения с обручем (пробуют вращать)***

***Ноябрь III – IV неделя***

Разминка: прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу.

Речитатив:

*Поскакали по тропинке,*

*Прыг – скок, прыг – скок!*

*У ребят прямые спинки*

*Прыг – скок, прыг – скок!*

*Прыгаем, как мячики,*

*Девочки и мальчики.*

*А теперь шагаем вместе,*

*На одном и том же месте.*

*Раз, два! Не зевай!*

*Ноги выше поднимай!*

***«Осенние листья»***

Любые движения, имитирующие «Полет» листьев, надо показать, передвигаясь по всему залу, в различных направлениях.

«Стоя на месте, просто кружите, как вертолет, плавно поднимаясь вверх и опускаясь вниз, набирайте высоту, выполняйте поворот и зависайте в воздухе. Хорошо!»

Упражнения:

1. «Самолет» - И.п. сидя – поднять прямые ноги 45 градусов, руки в стороны, замереть на 5 секунд.
2. «Змея» - И.п. – лежа на животе, руки перед грудью. Поднимаем голову, плечи, грудь, руки в стороны.

«Ноги за голову», «Березка», «Отдыхаем» - сидя, ноги в стороны, лечь грудью на пол.

Упражнение для ног. Из положения стоя, ноги скрестно, двойной поворот на носках, вернуться в И.п.

«Ножницы» - И.п. лежа на спине. Скрестные махи выпрямленными ногами: ноги в стороны, затем вверх и вниз»

«Морская звезда», «Корзиночка»

***«Танец с хлопками» (музыка в ритме диско)***

«Шаги назад»

1. Шаг правой назад, хлопок над головой.
2. Шаг левой назад с наклоном вперед и хлопком внизу.

3-4. повтор 1-2

5-6. повтор 1-2

7-8. повтор 1-2 с тремя хлопками вверху, перед грудью и внизу.

***Упражнения с лентами***

Круги сбоку, перед собой, «змейки» по полу, «восьмерки» в движении.

***Упражнение с обручем***

Вращая обруч, пытаются двигаться вперед – назад, вправо – влево.

***Декабрь I – II – III неделя***

Разминка Дети сидят на полу на большом расстоянии друг от друга. Слушают стихотворение и вместе с педагогом выполняют движения:

Попрыгунчик выскочил из коробки вот так,

Рассмешил меня, покачивая головой вот так,

Слегка надавлю на коробку и закрою её опять.

Скажу: «возвращайся в коробку! Тебе пора спать!»

Продемонстрировать разницу между внезапным и быстрым, «пружинным» выпрыгиванием вверх и медленным «сжиманием» тела, опускаясь вниз.

Какое забавное покачивание головой вы будете делать, чтобы рассмешить меня? Приготовились? «Попрыгунчик выскочил из коробки…» Покажите, в чем разница между быстрым и медленным движениями»

Упражнения:

1. «Повороты» - из стойки одна нога вперед на носок поворот на носках на 360 градусов. Учимся ставить ноги правильно, носками наружу (не внутрь)
2. «Книжка» - сидя, ноги вперед, тянутся к носкам ног, ложась грудью на колени.
3. «Отдохнем» - сидя, ноги врозь, лечь грудью на пол, вытянув руки вперед.
4. «Березка»
5. «Морская звезда»
6. «Корзиночка»
7. «Окошко» И.п. сидя. Соединить руки, образуя «окошко», через которое через которое поочередно просовывает то одну, то другую ногу. «Окошко» нельзя «разорвать»

Игра: «Делай как я, делай лучше меня»

Дети стоят по кругу лицом к центру. В центре – выполняет движения со словами. За ним все повторяют.

Шаг вперед ведущ. и остальные – шаг вперед

Хлопок выполняют хлопок

Шаг назад хлопок аналогично шагу вперед и хлопку

Шаг вправо все выпол. шаг вправо

Два хлопка два хлопка за ведущим

Шаг влево аналогично шагу вправо

Два хлопка два хлопка за ведущим

Идем вперед ведущ. мягкими шагами идет вперед,

поднимая руки вверх, за ним выполняют

это же дети к центру круга.

Раз – два – три, ведущий считает «раз, два, три» и хлопает

Хлопок в ладоши, за ним это же выполняют играющие.

Идем назад аналогично движению вперед, только назад,

опуская руки вниз

раз – два – три, ведущий считает «Раз, два, три» и хлопает в ладоши,

хлопок за ним повторяют играющие

*А теперь, друзья, Танцевать пора!*

***Девочки берут ленты.***

Звучит танцевальная мелодия. Ведущий придумывает композицию с лентой, девочки повторяют движения за ведущим. Мелодия затихает, и ведущий назначает вместо себя нового ведущего, который ему больше всего понравился в танце. Игра продолжается сначала.

***Упражнения с обручем***

Девочки вращают один обруч, потом два. Вращают обруч на правой руке, потом на левой.

***Январь***

Разминка

1. Ощутить силу в своих ногах и в беге на месте «бить» пол ногами как можно сильнее и быстрее.
2. Представить, что шагаете по луже и от ног разлетаются брызги в разные стороны.
3. А теперь вы идете по лужам осторожно, чтобы не было брызг.
4. Идем на носочках такими легкими шагами, чтобы ноги едва касались носками поверхности воды.
5. На пути стоит большой и тяжелый предмет, который необходимо передвинуть. Опускаемся на колени и толкаем его руками, плечами, спиной и ногами. «Ощутите силу своих мышц»

***Пальчиковая гимнастика «Киселек»***

Бабушка кисель варила правая рука помешивает «кисель»

На горушечке кончики пальцев правой и левой руки соединяются, руки расходятся

под углом

в черенушечке округленные ладони, смыкаясь, образуют горшок – черенушечку

для Аленушки, для Андрюшечки ладонь правой руки ложиться на грудь

летел, летел соколок ладони скрещиваются, большие пальцы рук закрепляются друг за друга

через бабушкин порог скрещенные ладони, помахивают, как крылья.

Вот он крыльями забил руками несколько раз ударить по бокам

Бабушкин кисель разлил вытянуть руки вперед и вниз, пальцы растопырить

У старушечки на горушечке руки показывают горку

Бабуля плачет «Ай! Ай! Ай!» руки «утирают слезы»

«Не плачь, бабуля, не рыдай!» указательный палец правой руки «грозит бабке»

Чтоб ты стала весела, мы правая рука снова «помешивает кисель

наварим киселя

во – о – от столько! Руки разводят широко в стороны

***Упражнения***

1. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу) 4-8 с. 6-8 раз.
2. Из упора сидя на пятках встать в упор, стоя, согнувшись «жираф» 3-4 с 6-8 раз.
3. Из упора сидя на пятках встать в упор, сзади прогнувшись на коленях «кольцо» 3-4 с. 6-8 раз.
4. Из седа согнутые ноги врозь пружинистые наклоны вперед, руки вверх (на полу) «Кузнечик» 6-8 раз.
5. «улитка» из положения лежа на спине, поднимаем ноги вверх и стараемся коснуться пола за головой носками ног.
6. «Рыбка»
7. «корзиночка»

***Танец с лентами Карнавал (муз. В. Ващенко)***

Вступление 6 шагов вперед, остановившись, кружатся на месте, выполняя «восьмерку»

I к.

1-4 – круги перед собой

5-6 – «змейка» сбоку

7-8 – лента перед собой вправо – влево

Припев

1т – выполняя «восьмерку» идут вперед

2т – выполняя «восьмерку» идут назад

3т – кружатся вокруг себя

4-5 – лента над головой вправо – влево

6т – выполняя «спираль» кружатся вокруг себя

II к.

1 – 2 т – круги перед собой

3 – 4 т – лента перед собой вправо – влево

5 – 6 т – лента вправо – влево над головой

7 – 8 т – кружатся, выполняя «змейку» на уровне пояса

Припев: повторяется

III к.

1 – 2 т – выполняя «змейку» по полу кружатся вокруг себя

3 – 4 т – кружатся, выполняя высокую змейку

5 – 6 т – таз вперед, взмах, лентой вверх, возвращаясь, выполняют «змейку»

7 – 8 т – круги перед собой

Припев: повторяется

***Февраль I-II неделя Разминка***

1. Встать, широко расставив ноги, верхняя часть туловища и руки свисают свободно вниз. Медленно тянуть вверх руки, поднимая высоко над головой и широко разводя их. Резко опустить руки вниз, возвращаясь в И.п., стоя в наклоне вперед.

«Почувствуйте, как ваше тело «растет», а затем никнет в наклоне вперед. Тянем руки вверх и широко разводим, 2,3. Расслабленно опускаем руки и делаем наклон вперед 2,3.

1. Повторить те же движения из положения, стоя на коленях и максимально согнувшись. Потом разгибать спину, плечи и руки, поднимая высоко над головой и широко разводя их.

***Игропластика***

***«Винтик»*** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-7 – семь пружинистых поворотов направо. 8 – И.п. 9-16 – в другую сторону – повтор 2 раза.

***«Часики – ходики»*** И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 7 семь пружинящих наклонов вправо, левую руку вверх. 8 – И.п. 9 – 16 – в другую сторону. Повтор 2 раза.

***«Журавель»*** И.п. – стойка, ноги врозь, руки вверх. 1 – 7 – семь пружинящих наклонов вперед, прогнувшись. 8 – И.п. – 2-3 раза.

***«Улитка»*** - лежа на спине. 1 – 4 – коснуться носками пола за головой. 5 – 12 – держать. 13 – 16 – в исходное положение 2-3 р.

***«Мост»*** И.п. – упор сидя, ноги врозь, согнутые. 1-2 – поднять таз вперед (в потолок) 3-6 – держать, 7 – 8 – И.п. повтор 3-4 р.

***«Лягушка»*** И.п. – стойка, ноги врозь. 1-2 – присед на всей ступне, колени врозь, с касанием пола руками спереди, спина прямая. 3-6 держать. 7-8 – встать, 6-8 раз.

***«Крестик»*** И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1-4 – тянемся руками в стороны. 5-8 – И.п. 9-12 – тянемся ногами вниз. 13-16 – И.п.

***Упражнение с обручем***

1. Вращение на талии.
2. Вращение, выполняя шаги вперед – вправо – влево.

***Февраль III-IV неделя***

**Разминка:** упражнения с мячом. Основные положения и движения в упражнении с мячом:

Подбрасывание и ловля мяча;

Удары об пол и ловля мяча;

Соединение первого и второго упражнений;

Подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать;

Сед на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую;

По полу из одной руки в другую;

Наклоны и повороты туловища с мячом;

Прыжки с мячом.

***Упражнения на гибкость***

***«Окошко»*** - И.п. – лежа на животе, прижав ноги к полу, приподняв голову и плечи, соединить пальцы рук в «окошко» и «выглянуть в «окошко».

***«морская звезда»*** - И.п. сидя на пятках, пятки в стороны» - лечь на спинку.

***«березка»***

***«летучая мышь»*** - И.п. сидя ноги в стороны, руки за спину, наклон вперед,

Пока голова не коснется пола, стараться положить и грудь.

***«улитка»*** - из положения «березка» стараемся коснуться носками пола за головой.

***«корзиночка»***

***Упражнения с обручем***

1. Вращение на талии
2. Вращая, опуститься на одно колено и встать
3. Вращение на правой, левой и на двух руках

***Март***

***Креативная гимнастика***

***Музыкально – подвижная игра «Повтори за мной»***

Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Сначала это задание повторяется без музыки под счет, а затем под музыку. Лучшие водящие поощряются.

***Музыкально – ритмическая композиция с обручем.***

***«Птица счастья» в исполнении Витаса.***

Вступление – выбегает девочка, машет рукой, выбегают ещё 3 девочки, встают каждая в свои обручи (1 большой, 2 маленьких).

***Проигр.*** Берут большой обруч и вращают его на талии, стоя на месте.

***1к***. птица счастья завтрашнего дня вращая обруч – шаг вправо в И.п.

Прилетела, крыльями звеня шаг влево в И.п.

Выбери меня, выбери меня шаг вперед

Птица счастья завтрашнего дня шаг назад

Сколько в звездн. небе серебра вращают обруч, кружась на месте

Завтра будет лучше, чем вчера

Лучше, чем вчера, лучше, чем вчера вращают обруч, стоя на месте

Завтра будет лучше, чем вчера

***Припев*** где то гитара звенит, вращают обруч, стоя на колене

Надежное сердце любовь сохранит

Сердце любовь сохранит, вращают стоя

А птица удачи назад улетит

***Проигр.*** – обруч кладут на пол

***2к.*** будет утро завтрашнего дня левая рука за спину, правая рука - махи над головой

Кто-то станет первым, а не я правая нога вперед, назад, вперед, пристав.

Кто-то, а не я, кто-то, а не я приседая, берут обруч,поднимаются

Сложит песню завтрашнего дня

Нет на свете танцев без огня вращают обруч стоя

Есть надежда в сердце у меня

Выбери меня, выбери меня вращают обруч кружась на месте

Птица счастья завтрашнего дня

***Припев*** – повторяется

***Проигр.:***

1. Приседая кладут большой обруч, берут 2 маленьких.
2. Вращают на талии 2 маленьких.
3. Останавливаются, снимают обручи, берут в каждую руку по обручу.

***Припев:***

1. Вращают маленькие обручи на руках.
3. Останавливаются.
4. Кладут маленькие, поднимаясь, берут большой.

***Проигр.*** Вращая обруч, идут по кругу.

***Апрель***

**Разминка**

***Ритмический танец: « Мы пойдем сначала вправо»***

Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.

Мы пойдем сначала вправо,

Раз, два, три!

А потом пойдем налево,

Раз, два, три!

А потом все соберемся, идут в круг

Раз, два, три!

А потом все разойдемся, идут из круга

Раз, два три!

А потом мы все присядем, приседают

Раз, два, три!

А потом все дружно встанем, встают

Раз, два, три!

А потом мы все станцуем, выполняют произвольные движения

Раз, два, три!

А потом ещё станцуем, выполняют произвольные движения

Раз, два, три!

***Игропластика***

«велосипед» - в положении упора лежа сзади на предплечьях.

«морская звезда»

«орешек» - из положения, лежа на спине – группировка сидя

«кобра» из И.п. лежа на животе, удержание туловища, руки за голову.

Я маг – волшебник сед «по-турецки»

Вперед наклоняюсь в седе «по-турецки» наклон вперед

Меня не видно станет с опорой руками о пол.

А захочу, я во льва превращусь, сед на пятках, руки согнуты вперед

Или в акробата, группировка в седе на пятках

Змеей прогнусь, упор лежа, прогнувшись

Головой поверчу, повороты головой

А если нужно, группировка лежа на боку

Котенком свернусь.

Как здорово это, однако!

Под веселую музыку, дети, разбившись на пары самостоятельно придумывают композиции с использованием лент и обручей.

***Май***

***Разминка «Танец сидя»(веселая, быстрая музыка)***

И.п. – сидя на скамейках

I - 1-2 – хлопки ладошками по коленям.

3-4 - хлопки в ладоши перед собой.

5-6 – «ножницы» (перекрестные движения руками) справа.

7-8 – «ножницы» слева.

II - 1-2 – «погремушки» (потрясти погремушками) справа.

3-4 – «погремушки» слева.

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

7-8 – «зайчики» левой рукой.

III -1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3-4 – «пианино» слева.

5-6 – поклоны головой вправо.

7-8 – поклоны головой влево.

IV – 1-2 – топнуть правой ногой.

3-4 – топнуть левой ногой.

5-6 – встать.

7-8 – сесть.

***Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы.***

1. Из положения, лежа на спине группировка. (10-15 раз)
2. Лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться («лодочка» 10-15 раз)
3. Из стойки носки вместе присесть на всей стопе, руки вперед и встать в И.п. (10 раз)
4. Сед ноги врозь широко

Ноги врозь сижу,

И шпагат тяну

Как Буратино

Или как Мальвина

Словно балерина.

***Игра «Погода»***

Дети, разбившись на две команды, стоят на разных сторонах зала. Команда «Ветер». Дети помахивают кистями рук. «Сильный ветер» - машут руками; «Дождь» - хлопают в ладоши; «Сильный дождь» - топают ногами; «Буря» - перебегают на другую сторону площадки (зала).

Дети самостоятельно занимаются по выбору: обруч, мяч, скакалка.

Повторяют знакомые композиции с лентами, обручем.