

Российская Федерация  
Красноярский край  
Управление образования администрации г. Минусинска  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»  
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

## **«Танцуй, двигайся, играй!»**

Картотека музыкально-ритмических игр

**Подготовила:**  
музыкальный руководитель  
**Струнова Светлана Алексеевна**

г. Минусинск, 2018г.

Музыка и движение такие же взаимосвязанные понятия, как звук и его ритмическая организация. Ритм, пульсация, движение, действие - по сути своей характеристики одного и того же. В течение не одного десятка лет педагоги используют движение как средство музыкального развития. В прогрессивных педагогических системах музыкального воспитания движению всегда отводилось особое место, так как это помогает не только совершенствовать тело, но и развивать духовный мир человека.

Разного характера танцы, музыкальные игры, двигательные игровые упражнения помогают ребенку понять содержание музыки, освоить ее непростой язык.

Особенность данных занятий в том, каждое упражнение сопровождается специально подобранной музыкой. Ритмичная музыка является могучим воспитывающим и организующим средством, применение её на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости, пробуждает активное желание выражать музыку в движении. За счёт яркой окраски музыкального оформления, упражнения оказывают, большой оздоровительный эффект.

#### **Результативность внедрения музыкально-оздоровительных технологий.**

Это, прежде всего, положительная динамика уровня развития навыков у детей по владению своим телом:

- Дети учатся правильно расслабляться, в нужный момент сосредотачиваться.
- Повышается уверенность в своих силах, способность к сопереживанию, содействию.
- Дети овладевают простейшими приёмами самомассажа.
- Развивается ритмичность, выразительность, пластичность, грациозность, координация движений, согласованность движений с музыкой.
- У детей закрепляется навык формирования правильной осанки, дыхания;
- Формируется двигательное воображение;

В каждое занятие включены **ритмические танцы** разной направленности. Это могут быть танцы-разминки со специально подобранными упражнениями на разные группы мышц; танцы с применением самомассажа, где основные приёмы массажа выполняются под ритмичную музыку; танцы направленные на укрепление позвоночника выполняются лёжа, сидя, стоя на четвереньках; танцы развивающие пластику, красоту движений, выполняются под медленную характерную музыку с возможностью детям применять творчество и воображение; а так же другие ритмические танцы.

**«Колобок»**

Ритмический танец для средней группы  
(Песня «Колобок» Т.Морозовой)

И.п. – дети стоят свободно у центральной стены или в кругу, взрослый перед ними (лицом к детям).

Слова	Движения
<p><b>1 куплет:</b>  <i>По дорожке, по тропинке,  Между сосен – прыг да скок –  Очень весело, игриво  Покатился колобок.</i></p> <p><i>Он от бабушки ушёл,  И от дедушки ушёл...  Покатился, заблудился  Непослушный колобок!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег «змейкой» или по кругу за взрослым.</li> <li>- погрозить пальчиком правой руки</li> <li>- погрозить пальчиком левой руки</li> <li>- повернуться кругом (один раз) притопывающим шагом, руки перед грудью «полочкой»</li> </ul>
<p><b>Припев:</b>  <i>Прыг – скок, колобок!  Вкусненький, румяненький...  Он похож на пирожок  С изюминкою маленькой.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте с поворотом вправо-влево (повторить 4 раза)</li> <li>- пекут «пирожок»</li> <li>- пекут «пирожок» (2 раза)</li> </ul>
<p><b>2 куплет:</b>  <i>Повстречался он с медведем – Во!  На тропинке на лесной...  Мишка очень рассердился,  Топнул лапой большой!</i></p> <p><i>Ты от бабушки ушёл,  И от дедушки ушёл...  Покатился, заблудился  Непослушный ты какой!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изображают косолапого мишку, переминаясь с ноги на ногу</li> <li>- топнуть ножкой (3 раза)</li> <li>- погрозить пальчиком правой руки</li> <li>- погрозить пальчиком левой руки</li> <li>- повернуться кругом притопывающим шагом, руки «полочкой»</li> </ul>
<p><b>Припев:</b>  <i>Прыг – скок, колобок!  Вкусненький, румяненький...  Он похож на пирожок  С изюминкою маленькой.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на месте с поворотом вправо-влево (повторить 4 раза)</li> <li>- пекут «пирожок»</li> <li>- пекут «пирожок» (2 раза)</li> </ul>
<p><b>Музыкальный отыгрыш:</b></p>	<p>1-4 - поочерёдное выставление</p>

<i>Ля, ля, ля....</i>	<p>правой и          левой ноги на пятку (4 раза)          5-8 – повернуться кругом топающим шагом,          поставив руки «полочкой» (перед собой).          (2 раза)</p>
-----------------------	--

### «ГНОМЫ – ЛИЛИПУТИКИ»

*Ритмический танец для старшей группы*

*«Волшебный микрофон»*

Слова	Движения
<b>Проигрыш.</b>	ОС, руки на пояс. Движения головой вправо-влево.
<p><b>1 куплет:</b>  <i>За морями и холмами          Где летают бабочки          Средь берёз под облаками          Есть одна поляночка          Там живут в весёлом мире          Человечи-ки смешные          Делят поровну на всех          Добрый взгляд, улыбку, смех.</i></p>	<p>Движения плеч вверх-вниз с «пружинкой» ногами.</p> <p>Руки вверх-вниз от плеч.</p>
<p><b>Припев:</b>  <i>Гномы - лилипутики          Собирали прутики,          Строили избушки          На лесной опушке          Засыпали лютики -          Гномы – лилипутики,          Тоже свои ушки          Клали на подушки.</i></p>	<p>Прыжки на двух ногах с хлопками справа, слева.</p> <p>Бег на месте, пятки назад, с разноимённой работой рук.</p>
<p><b>2 куплет:</b>  <i>Целый день с утра до ночи          Гномики работали          То смеются, то хохочут          То в ладоши хлопают          Но при этом так бывает          Гномики не забывают          Помогать везде во всём          Чтоб быстрее построить дом.</i></p>	<p>Повороты туловища вправо-влево с «пружинкой» ногами.</p> <p>Наклон вперёд, руки назад + прогнуться назад, руки на живот</p>
<b>Припев.</b>	Повторить движения припева.

<p><b>3 куплет:</b>  <i>За морями и холмами  Где летают бабочки  Средь берёз, под облаками  На лесной поляночке  Смотрят теле- мультики  Гномы – лилипутики  Делят поровну на всех  Добрый взгляд, улыбку, смех.</i></p>	<p>Пружинка + ногу на пятку.</p> <p>«Моторчик» руками справа, слева.</p>
<p><b>Припев.</b></p>	<p>Повторить движения припева.</p>
<p><b>Проигрыш.</b></p>	<p>«Обезьянки»  Кружение «Обезьянками»</p>
<p><b>Припев 2 раза</b></p>	<p>Повторить движения припева + марш на месте.</p>

### «Аэробика»

*Ритмический танец для подготовительной группы*

<b>Слова песни</b>	<b>движения</b>	<b>Кол-во</b>
<p><b>Вступление</b></p>	<p>Дети выбегают и встают в 3 колонны.  Руки на поясе.</p>	
<p><b>1 куплет:</b>  <i>Если с детства вам по  вкусу  Пирожки и вермишель,  То, конечно, для дразнилок  Вы отличная мишень.</i></p> <p><i>Но ошибочное мненье:  Будто стройным стать  нельзя.  В этом деле вам  поможет  Аэробика, друзья!</i></p>	<p>Выпад правой вправо, правую руку в сторону.  Выпад левой влево, левую руку в сторону.</p> <p>Поочерёдное опускание и поднятие плеч.</p>	<p>По 4 в каждую сторону</p>

<p><b>Припев:</b>  <i>Аэробика,  Аэробика,  Аэробика!  Аэробика,  Аэробика!</i></p> <p><i>А!  Э!  Ро!  Би!  Ка!</i></p>	<p>Правую руку в сторону  Левую руку в сторону  Скрещенные движения рук перед собой  Правую руку в сторону  Левую руку в сторону</p> <p>Наклон вперед, руки вперед  Выпрямиться, руки скрестить на груди  Руки за голову  Присед  Прыжок, руки вверх</p>	<p>4</p>
<p><b>Проигрыш</b></p>	<p>Кружение на бегу</p>	
<p><b>2 куплет:</b>  <i>Если кто-то не умеет  В танце двигаться пока,  Аэробика научит  Танцевать наверняка.</i></p> <p><i>Повторяйте регулярно  Упражненья каждый день  И тогда учить уроки  Дома будет вам не лень.</i></p>	<p>2 приставных шага вправо поднимая к плечам согнутые в локтях руки и опуская их. Пальцы сжаты в кулаки.  2 приставных шага влево.</p> <p>Одновременное поднимание и опускание плеч. Руки на поясе.</p>	<p>2 раза</p>
<p><b>Припев. Проигрыш.</b></p>	<p>Движения повторяются</p>	
<p><b>3 куплет:</b>  <i>Если в грустном  настроенье  Оказался кто-нибудь,  Есть проверенное  средство,  Чтоб весёлое вернуть.</i></p> <p><i>И его совсем не надо  У кого-то брать взаймы,  Просто дружбу завести  вы  С аэробикой должны.</i></p>	<p>Поднять правую ногу с хлопком под ней, опустить руки в стороны.  То же с левой ноги.</p> <p>Перекаты на стопе, руками «Буратино»</p>	<p>По 4 раза</p>
<p><b>Припев. Проигрыш.  Пауза.  Припев.</b></p>	<p>Движения повторяются</p>	

## «Закрывать и открывать глаза»

Ритмический танец для старшей группы

Слова песни	Движения
<i>Вот я вижу: куст растёт в саду, Воробьи играют в чехарду. Виджу крышу дома своего, А теперь не вижу ничего. Вот я вижу: пыль стоит столбом, Грузовик промчался за углом. Виджу, как шофёр ведёт его, И опять не вижу ничего. Вот я вижу – жёлтый мотылёк Раскачал высокий стебелёк. Виджу я, как шмель влетел в окно, И опять вокруг меня темно. Снова вижу – выбивают кресло, Виджу, как порхает стрекоза. До чего же это интересно – Открывать и закрывать глаза! До чего же это интересно!</i>	<p>Полуприседы, держа над головой округлые руки. Наклон вперёд, руки назад, трести кистями. Мелкие переступания на носках.</p> <p>Руки над головой «крышей».</p> <p>Закрывать ладонями глаза, качают головой.</p> <p>Медленно поднять руки через стороны, быстро шевеля пальцами.</p> <p>Руку «козырьком» ко лбу, другую на пояс, смотрят «на проезжающий грузовик».</p> <p>Топающий шаг на месте «держат руль» перед собой.</p> <p>Закрывать ладонями глаза, качают головой.</p> <p>Кружение на месте на носках, поднимая и опуская мягкие руки</p> <p>Руки вверх, плавные движения вправо-влево</p> <p>Вращательные движения кулачками перед грудью.</p> <p>Закрывать ладонями глаза, качают головой.</p> <p>Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой.</p> <p>Руки в стороны, мелкие потряхивания прямыми руками + руки вниз.</p> <p>Разводят руки в стороны и затем закрывают правый глаз, потом левый и также открывают (по одному) – 2-3 раза</p> <p>Поднимают прямые руки вверх и слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках.</p>

**«Кузнечик».**

*Ритмический танец для средней группы*

«Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского.

Слова	Движения
<p><b>1 куплет:</b></p>	<p><b>А.</b> 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 счёт 1-4.</p> <p><b>Б.</b> 1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы») 3-4 – повторить счёт 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки») 7-8 – повторить счёт 5-6 в другую сторону.</p>
<p><b>Припев:</b> <i>Представьте себе, представьте себе...</i></p>	<p><b>А.</b> 1-2 – прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперёд. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 градусов вправо.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части А.</p>
<p><b>2 куплет:</b></p>	<p>Повторить движения 1 куплета</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить движения припева</p>



## «Сара Барабу»

Ритмический танец для старшей группы

Песня «Сара Барабу» бит-квартет «Секрет»

**И.п.**—дети сидят на мячах или стоят свободно по залу.

### Вступление.

*1 фраза:* дети маршируют на месте.

*2 фраза:* вращение согнутыми руками «едут на пароходе»

Слова	Движения
<p><b>1 куплет:</b> <i>В далёкой бухте Тимбукту, Тимбукту, Есть дом у Сары Барабу, Барабу.</i></p> <p><i>Сара Барабу, Сара Барабу, У неё корова Му!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- «плавание брассом» - 4 раза</li><li>- правую руку - «под козырёк», посмотреть вправо-влево</li> <li>- правой рукой «змейку» затем то же – левой</li><li>- показать на голове «рожки» с наклоном вправо-влево.</li></ul>
<p><b>Припев:</b> <i>А в Тимбукту везде растут кокосы, Орехи, ананасы, абрикосы. Над ними вьются бабочки и осы...</i></p> <p><i>Жуют бананы обезьяны В бухте Тимбукту!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- поднимать и опускать руки через стороны</li><li>- «воздушные поцелуи» правой и левой рукой</li><li>- помахать руками, как «крылышками»</li><li>- движения рук – как «Чунга-чанга»</li></ul>
<p><b>2 куплет:</b> <i>И этот самый Марабу, Марабу Из дома Сары Барабу Твердил всё время «Му!», Твердил всё время «Му!» Никто не знает, почему?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- похлопать в ладоши</li><li>- руку «под козырёк», посмотреть вправо-влево</li><li>- показать «рожки» и спеть «Му-у-у!»</li><li>- поднимать плечи, выражая удивление</li></ul>
<p><b>3 куплет:</b> <i>Однажды Сара Барабу, Барабу Сказала Му и Марабу: «Стань, Марабу, скорей коровой Му, А ты, корова, стань Марабу!»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- «змейка» руками (поочерёдно)</li><li>- показать «рожки», спеть «Му-у-у!»</li><li>- погрозить пальчиком</li><li>- продолжать грозить пальчиком</li></ul>
<b>Припев.</b>	Повторить движения припева.

**Музыкальный отыгрыш:** любые ритмические движения (проявить творчество).

С окончанием музыки показать «рожки» и прокричать «Му-у-у!!!»

### **«Весёлые путешественники»**

Ритмический танец для средней группы

*Музыка М. Старокадомского*

**Задачи:** развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции,

умения сочетать движения с музыкой и словом.

И.П. – дети стоят друг за другом.

#### 1 фигура

##### **1 куплет**

Ходьба друг за другом бодрым шагом.

##### **Припев:**

И.п. – стоя лицом в круг.

На слова «*Тра-та-та*» - три хлопка справа у головы.

Повторение – три хлопка слева.

На слова «*Мы берём с собой кота*» - на 4-х прыжках руки вниз.

На слова «*чижика*» - наклон вперёд, руки назад «хвостиком»,  
«*собаку*» - слегка присесть, руки перед собой, согнутые в локтях, кисти опущены,

«*Петьку – забияку*» - шаг на месте, одновременно маховые движения руками, согнутыми в локтях,

«*обезьяну*» - наклон вправо, руки согнуты в локтях, ладони вперёд,

«*попугая*» - наклон в том же положении влево,

«*вот*» - руки вперёд,

«*компания какая*» - руки опустить.

Повторение последней фразы – движения те же, в конце – шаг на месте.

#### 2 фигура

##### **2 куплет**

**Запев:** ходьба топающим шагом, вращение согнутыми в локтях руками («паровозик»).

На повторение музыки изменить направление движения, руки «держат руль» - имитация езды на автомобиле.

**Припев** – движения те же.

### 3 фигура

#### 3 куплет

**Запев:** поскоки по кругу друг за другом (для детей 3-3,5 лет вместо поскоков – ходьба).

Начиная со слов «*Нам солнышко светило*» дети 4,5 – 5 лет одновременно с поскоками выполняют маховые скрещивающиеся движения руками над головой («ветерок»). Эти движения можно выполнять в рассыпную и к припеву остановиться лицом к зрителям (педагогу).

**Припев:** движения те же.

На последний аккорд – прыжок на месте, руки вверх.

#### «Песня волшебника Сулеймана»

Муз. М.Минкова, Сл. Ю.Энтина

**Задачи:** Формирование у детей правильной осанки, развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

Слова	Движения
<b>Вступление</b>	И.П. – сед по-турецки, спина прямая, руки согнуты к плечам, ладонями вперёд, пальцы врозь – «крылышки». 1-2 – «поклон» вправо 3-4 – «поклон» влево (несколько раз)
<b>1 куплет:</b> <i>Я единственный на востоке</i> (волшебные слова)  <i>Кто даёт волшебства уроки</i> (волшебные слова)	1-2 – правая рука на грудь 3-4 – левая рука на грудь <b>скрестно</b> 5-8 – согнутые руки развести в стороны, <b>ладонями кверху</b> 1-4 – <b>круг правой кистью</b> кверху (сжать-разжать), ладонь в сторону – наружу 5-8 – то же левой кистью 1-4 – круг кверху согнутой правой рукой влево, <b>кисть вниз под подбородок.</b> 5-8 – круг левой рукой 1-3 – <b>три круга</b> кистями вперёд у ушей, поморгать глазами. 4 – пауза. 5-8 – повторить 1-4
<b>Припев:</b> <i>У волшебника Сулеймана</i>  <i>Всё по честному без обмана,</i>	1-2 – руки вперёд, пальцы « <b>веером</b> », начиная с мизинца, согнуть в кулак. 3-4 – руки к плечам 5 – разгибая пальцы <b>правой руки в сторону</b> , круг правой кистью наружу, ладонь вверх – вдох.

<p><i>Всё по честному без обмана</i></p> <p><i>У волшебника Сулеймана</i></p> <p><i>М-м-м-м....</i></p>	<p>6 – поворот головы направо, <b>подуть</b> на ладонь правой руки.</p> <p>7-8 – повторить 5-6 с левой руки.</p> <p>1-4 – руки вверх, соединять <b>ладони над головой</b> и опустить до уровня груди.</p> <p>5-8 – четыре «<b>цепочки</b>» пальцами</p> <p>1-4 – соединить ладони на уровне груди, локти в стороны и <b>зигзагообразно поднять</b> их вверх.</p> <p>5-8 – <b>развести</b> согнутые руки в стороны, ладони вверх.</p> <p>1-8 – соединить ладони вверху и опустить их вниз с наклоном туловища вперёд, делая небольшие <b>круги</b> ладонями от себя (поклон).</p> <p>Принять И.П.</p>
<p><b>Вступление</b></p>	<p>Повторение вступления</p>
<p><b>2 куплет:</b></p> <p><i>Здрожите от восхищенья</i></p> <p>(волшебные слова)</p> <p><i>Как начну я свои превращенья</i></p> <p>(волшебные слова)</p>	<p>1-2 – правую руку вверх - влево.</p> <p>3 – правую руку вниз, соединяя большой и указательный <b>пальцы в колечко.</b></p> <p>4 – пальцы правой руки соединить <b>в кулак.</b></p> <p>5-8 – повторить 1-4 с левой руки.</p> <p>1-2 – разогнуть пальцы левой руки <b>ладонью кверху на уровне груди.</b></p> <p>3-4 – правый кулак <b>резко разжать</b> над левой ладонью и подуть на неё (как факир)</p> <p>5-8 – повторить 1-4 с другой руки.</p> <p>1-4 – указательным и средним пальцами правой руки провести <b>линию на уровне глаз</b> слева направо.</p> <p>5-8 – повторить 1-4 с другой руки</p> <p>1-2 – руки согнуть вперёд, локти вниз, ладони перед лицом (<b>закрыть лицо</b>)</p> <p>3-8 – <b>выглянуть</b> сначала справа, потом слева от ладоней.</p>
<p><b>Припев, вступление</b></p>	<p>Повторить припев и вступление</p>
<p><b>3 куплет:</b></p> <p><i>Не видали такого сроду</i></p> <p>(волшебные слова)</p> <p><i>Я вино превращаю в воду</i></p>	<p>1-8 – два раза «<b>брасс</b>» руками впереди с наклоном вперёд</p> <p>1-8 – четыре раза <b>сжать и разжать</b> пальцы рук в кулак, выполняя движения руками по дуге слева направо.</p> <p>1-16 – повторить с начала в другую сторону.</p>
<p><b>Припев, вступление</b></p>	<p>В конце выполнить поклон с полным наклоном вперёд.</p>

## «Лягушка Кре-ке-ке»

Муз. А. Варламова

*Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног. Характер упражнения танцевально-игровой. Упражнение можно использовать для мобилизации занимающихся в подготовительной части занятия.*

Части песни	Движения
Вступление	1-4 – И.П. – О.С. 5-6 – прыжком полуприсев в стойку ноги врозь, руки согнуть в стороны, предплечья кверху, пальцы в стороны («лягушка») 7-8 – прыжком в О.С.
1 куплет	1-4 – четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от тыльной стороны кисти до плеча с пружинистыми полуприседами на каждый счёт. 5-8 – левую руку ладонью кверху, четыре постукивания подушечками пальцев правой руки по левой руке от плеча до ладони с пружинистыми полуприседами на каждый счёт. 9-16 – повторить по другой руке. Повторить счёт 1-16 1-4 – четыре встряхивающих движения руками.
Припев	1-2 – прыжком «лягушка» 3-4 – прыжком в И.П. 5-6 – прыжок «лягушкой» с полуповоротом налево 7-8 – прыжок в И.П. полуповоротом направо. Повторить 1-8 на счёт 5-8 всё в другую сторону.
2 куплет	1-8 – восемь постукиваний пальцами по голове с пружинкой на каждый счёт 1-8 – восемь постукиваний по плечам, ключицам, лопаткам с пружинкой 1-8 – «гребковые» движения пальцами обеих рук по рёбрам со спины с пружинкой 1-8 – восемь похлопываний по ягодицам с пружинкой. 1-8 – восемь встряхивающих движений руками
Припев	Повторить упражнения припева

3 куплет	1-4 – с наклоном вперёд четыре постукивания пальцами рук с обеих сторон полусогнутой левой ноги от бедра до стопы. 5-8 – то же вверх 1-8 – повторить к другой ноге Повторить 1-16 1-4 – четыре встряхивающих движения ногами.
Припев	Повторить упражнения припева 1 раз. Потом: 1 – в полуприседе колени вправо с наклоном туловища влево, руки полусогнуты в стороны, кисти кверху. 2 – повторить в другую сторону (4 раза) Повторить начало 16 счётов Потом: Шаги на месте с махами рук над головой.

### "Я расту"

Ритмический танец с фитболом

Е. Осин, А. Барто (3:17)

СЛОВА	ДВИЖЕНИЯ
<b>Вступление:</b>	<b>Наклоны головы (8+8)</b> Движения плечами <b>Ладони вперёд</b> , вверх, в стороны, вниз (по 4 счёта)
<b>1 куплет:</b> <i>А я не знал, что я расту Всё время, каждый час. Я сел на стул, но я расту Расту, шагая в класс.</i>	<b>Марш.</b> Ногу на пятку (быстро)
<i>Расту, когда гляжу в окно Расту, когда сижу в кино Когда светло, когда темно Расту я всё равно.</i>	<b>Повороты + руки вперёд</b> <b>"Самолёт"</b>
<b>Проигрыш:</b>	Бег вокруг мяча + сед. Сед и стойка руку вперёд.
<b>2 куплет:</b> <i>Идёт борьба за чистоту Я подметаю и расту Сажусь я с книжкой на тахту Читаю и расту</i>	Из седа – в <b>положение лёжа</b> на мяче Движения руками Сед – движения руками.

<p><i>Стоим мы с папой на мосту Он не растёт, а я расту Расту и в дождик и в мороз Уже я маму перерос.</i></p>	<p><b>Хлопки</b> сидя</p> <p><b>"Твист"</b></p>
<p><b>Проигрыш:</b></p>	<p>Бег вокруг мяча + сед. Сед и стойка руку вперёд.</p>
<p><b>3 куплет:</b></p> <p><i>А я не знал, что я расту Всё время, каждый час. Я сел на стул, но я расту Расту, шагая в класс.</i></p> <p><i>Оценку ставят мне не ту Я чуть не плачу, но расту Когда, светло, когда темно Расту я всё равно.</i></p> <p><i>Стоим мы с папой на мосту Он не растёт, а я расту Расту и в дождик и в мороз Уже я маму перерос.</i></p> <p><i>Стоим мы с папой на мосту Он не растёт, а я расту Расту и в дождик и в мороз Уже я маму перерос.</i></p>	<p>Стоя за мячом – <b>приседания</b> + откатить мяч</p>
	<p><b>Стоя</b>, поднять мяч – <b>пружинка</b> + руки.</p> <p><b>Марш</b> на месте.</p>
	<p><b>Вращение</b> мяча</p> <p><b>Качание</b> мяча</p>
	<p>Ударить мяч 4 раза</p> <p><b>Выпады</b>, руки на мяч 4 раза</p>
<p><b>Проигрыш:</b></p>	<p><b>Лёжа на животе</b> – движение ног.</p>

«Расскажи, снегурочка...»  
Ритмический танец для старшей группы

Вступление	Бег		По кругу; основная стойка.	
Куплет	4 наклона	1-16	Вперёд прогнувшись с полуповоротом туловища направо, руки вперёд – в стороны ладонями кверху.	
	бег	1-8	На месте с хорошей работой рук.	
	слёзы	Пальчиком	1-8	1 куплет      2 куплет

	1 куплет	указать 2 куплет		Полуприсед, руки согнуты, кисти в кулак, «потереть глаза», или «вытереть слёзы».	Полуприсед, правую руку вперёд, левую на пояс и показать пальчиком на кого- нибудь.
Припев  «А ну-ка, давай-ка...»	2 шага вперёд - притопа		1-4	Шаги вперёд с притопом, руки на пояс	
	«Твист»		1-4	Полуприседая и вставая, колени вправо – влево с разноимённой работой рук.	
	3 шага назад		1-6	Акцентированные шаги назад на носках со скрестными движениями согнутых перед собой рук.	
	Погрозить пальчиком		1-2	С полуприседом	
	Бег		1-8 1-8	С захлёстыванием голени назад с поворотом направо на 360, поднимая и опуская руки в стороны, кисть на себя.	

### «Часики»

**Задача:** Совершенствование основных движений рук и туловища.

Песня «Тик-Так» Муз А. Варламова

	<i>движения</i>
<b>Вступление</b>	И.п. – стоя. 1-8 – руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счёт вверх. 1-8 – руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счёт вниз.
	1-4 – руки вперёд



<b>1 куплет</b>	<p>5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.</p> <p>1-4 – руки вверх. 5-8 – четыре хлопка над головой.</p> <p>1-4 – руки в стороны. 5-8 – четыре хлопка по бёдрам.</p> <p>1-4 – руки вперёд 5-8 – четыре хлопка перед собой прямыми руками.</p>
<b>Припев</b>	<p>1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево), руки на пояс. 5-7 – три хлопка перед собой, прямыми руками. 8 – руки вниз.</p>
<b>Проигрыш</b>	<p>1-8 – руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счёт вверх.</p>
<b>2 куплет</b>	<p>1-4 – руки за голову – удерживать 5-8 – соединяя ноги, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>1-4 – руки к плечам – удерживать 5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>1-4 – руки на пояс – удерживать. 5-8 – разводя согнутые ноги врозь, четыре шага на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>1-4 – руки вниз – удерживать 5-8 – четыре шага на месте с движениями рук как при марше</p>
<b>Припев</b>	<p>Повторить движения припева</p>
<b>Проигрыш</b>	<p>1-8 – руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счёт вверх.</p>
<b>3 куплет</b>	<p>1 – наклон вправо 2 – выпрямиться 3 – 4 – 2пружинки вправо, влево с поворотом туловища</p> <p>1 – наклон влево 2 – выпрямиться 3-4 – 2пружинки вправо, влево с поворотом туловища</p>

	1 – наклон вправо 2 – выпрямиться 3 – 4 – 2пружинки вправо, влево с поворотом туловища  1 – наклон влево 2 – выпрямиться 3-4 – 2пружинки вправо, влево с поворотом туловища
<b>Припев</b>	Повторить движения припева
<b>Проигрыш</b>	1-4 – руки дугами наружу прерывисто поднимать на каждый счёт вверх. 1-4 – руки дугами наружу прерывисто отпускать на каждый счёт вниз.

## «АВТОБУС»

Ритмический танец-игра для средней группы

### 1 куплет.

*"Вот мы в автобусе сидим"* - дети сидят на стульчиках или на полу, опустившись на колени. Шлёпают поочерёдно

руками в такт музыки по ногам.

*"...глядим"* - смотрят из-под ладони-козырька то в одну, то в другую сторону.

### 2 куплет.

*"Глядим назад..."* - поворачивают голову или корпус то в одну, то в другую сторону.

*"Что ж нас..."* - пожимают плечами.

### 3 куплет.

*"Колёса закружились..."* - совершают круговые движения руками сбоку от туловища.

### 4 куплет.

*"А щётки..."* - качают согнутыми в локтях руками перед лицом.

### 5 куплет.

*"Крутят руль"* и бибикают.

### 6 куплет.

Подпрыгивают на месте.

На проигрыш дети идут или бегут по залу, "крутят руль"

## «Буги-вуги»

Ритмический танец-игра для старшей группы

*Задачи: развитие чувства ритма, координации движений и внимания.*

**И.п.** – дети свободно стоят по залу лицом к зрителям.

Движения выполняются соответственно тексту (подпевая).

### **I.**

*Ручку правую вперёд,  
А потом её назад,  
А потом опять вперёд  
И немного потрясём.  
Все и танцуют буги-вуги,  
Поворачиваясь в круге.  
И, в ладоши хлопая, поём:*

### **Припев:**

*Буги-вуги – о'кей!  
Буги-вуги – о'кей!  
Буги-вуги – о'кей!  
Мы танцуем, громко, весело поём!*

На слова «буги-вуги» дети делают 4 шага вперёд, на слово «о'кей!» топнуть правой ногой, руки вверх, затем 4 шага назад и так же топнуть, громко сказать «о'кей!» и поднять руки вверх. На последнюю фразу кружатся на месте.

Далее движения повторяются, слова немного меняются:

- II.** Ручку левую вперёд (и т.д.).
- III.** Ножку правую вперёд (и т.д.).
- IV.** Ножку левую вперёд (и т.д.).
- V.** Ушко правое вперёд (и т.д.).
- VI.** Ушко левое вперёд (и т.д.).
- VII.** Носик маленький вперёд (и т.д.).

Движения на припеве повторяются после каждой новой фигуры.  
Игру можно исполнять и в кругу.

## «У оленя дом большой»

Ритмический танец-игра для подготовительной группы

- **У оленя дом большой** - руки с растопыренными пальцами приложить к голове, изобразив рога
  
- **Он глядит в свое окно** - обе руки сгибаем под прямым углом в локте, держим предплечья и ладони параллельно полу, одна руку держим на уровне груди, другую чуть выше головы, смотрим в получившееся «окно»
  
- **Зайка по лесу бежит** – прыжки, «лапки» прижать к груди.
  
- **В дверь к нему стучит:**  
- «Тук-тук дверь открой» - «стучим в дверь» кулачком в воздухе.
  
- **Там в лесу охотник злой»** сжав руку в кулачок, большим пальцем показываем за спину.
  
- **«Поскорее забегай** - показываем движение ладошкой, когда кого-то зовут.
  
- **Лапку мне давай»** - протягиваем ладонь, как для рукопожатия.

*При повторении слова и танец выполняются быстрее.*

## «Пони»

Ритмический танец для средней группы

*Песня «Пони» Т.Морозовой*

**И.п.** – дети стоят в кругу.

### **Вступление**

Взрослый ставит в центре зала лошадку, становится в круг с детьми.

### **1 куплет**

*1 фраза* – дети со взрослым идут в центр к лошадке, держа руки в кулачках перед грудью.

2 фраза – отходят назад.

3-4 фраза – повторяют движения 1-2 фраз.

### **Припев**

Дети со взрослым двигаются прямым галопом по кругу в одну сторону, на повторении музыки – в другую.

### **Отыгрыш**

1 фраза – стоя на месте лицом к лошадке, 8 раз «цокают копытцем» (носком правой ноги ударяют по полу, руками ритмично натягивая «поводья»).

2 фраза – повторяют движения левой ногой.

3-4 фразы – кружатся вокруг себя высоким шагом, руки в прежнем положении

### **2 куплет**

Повторить движения 1 куплета.

В конце музыки все говорят: «Тпру-у!»

## **«ТАНЕЦ СИДЯ»**

**Музыка польки**

**Хлопки** по коленям

Хлопки в ладоши

**«ножницы»** руками справа

**«ножницы»** руками слева

**«погремушки»** справа

**«погремушки»** слева

**«ушки»** правой рукой

**«ушки»** левой рукой

**«пианино»** справа

**«пианино»** слева

**Поклон** головой вправо

Поклон головой влево

**Топнуть** правой ногой

Топнуть левой ногой

**Встать**

**Сесть**

## «Добрый жук»

Ритмический танец для старшей группы

(музыка из кинофильма «Золушка»)

Музыка польки

И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.

А. 1 – правую ногу вперёд на носок.

2 – притоп правой ногой.

3 – левую ногу вперёд на носок.

4 – притоп левой ногой.

5 – 8 – повторить счёт 1-4.

Б. 1 – 3 – три шага вперёд.

4 – приставить ногу.

5 – 7 – три хлопка в ладоши.

8 – руки на пояс.

В. – повторить движения части А.

Г. – повторить движения части Б, но шаги назад.

Д. 1-7 – 7 галопов вправо по кругу

8 – приставить ногу

Е. 1-7 – 7 галопов вправо по кругу

8 – приставить ногу

Всё повторить сначала

## «День рождения»

Слова	Движения
<b>Вступление</b>	Дети, стоя в кругу, взявшись за руки, <b>подскоками</b> движутся вправо вокруг именинника.
<b>1 куплет:</b> <i>Каждый день, каждый день, каждый раз Я всё жду, я всё жду этот час Этот день рождения праздник детства Где печаль и радость по соседству</i>	<b>Хлопки</b> по коленям Хлопки в ладоши <b>«ножницы»</b> руками справа <b>«ножницы»</b> руками слева <b>«погремушки»</b> справа <b>«погремушки»</b> слева <b>«ушки»</b> правой рукой

<p><i>Я хочу, чтоб праздник детства Не кончался никогда</i></p>	<p>«ушки» левой рукой «пианино» справа «пианино» слева <b>Поклон</b> головой вправо Поклон головой влево <b>Топнуть</b> правой ногой Топнуть левой ногой <b>Присесть</b> <b>Прыгнуть</b> вверх</p>
<p><b>Припев:</b> <i>Этот бесконечный, бесконечный Праздник День рожденья грустный и смешной. Жалко, что не вечный он не вечный Жалко, что не вечно он со мной Этот бесконечный, бесконечный Праздник День рожденья грустный и смешной Мы на миг становимся беспечней Жалко, что не вечен час земной.</i></p>	<p>Подскоки, взявшись за руки</p> <p>«Твист»</p>
<p><b>2 куплет:</b> <i>Всё вокруг, всё вокруг расцвело Он принёс, он принёс мне тепло Этот День рожденья радость встречи Все друзья со мною в этот вечер Загорятся ярко свечи Хорошо бы так всегда.</i></p>	<p>Повторить движения 1 куплета</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Движения припева</p>
<p><b>Проигрыш:</b></p>	<p>Игра на музыкальных инструментах</p>
<p><b>3 куплет:</b> <i>Только раз, только раз, раз в году Брызнут слёзы из глаз потерю я всё и найду Никуда от света звёзд не деться Но там, в небесах созвездий детства Озаряет моё сердце И усталые глаза</i></p>	<p>Повторить движения 1 куплета</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Движения припева</p>
<p><i>Happybirthday, happybirthday Только раз в году Этот бесконечный, бесконечный Праздник День рожденья грустный и смешной Мы на миг становимся беспечней Жалко, что не вечен час земной.</i></p>	<p>Дети хлопают в ладоши и пляшут вместе с именинником</p>

## «Плюшевый медвежонок»

Ритмический танец для средней группы

Муз. В. Кривцова

*Чудеса у нас повсюду  
Появился вдруг медведь  
И сказал: «Я тоже буду  
На концерте вашем петь».*

Слова	Движения
<p><b>Вступление</b></p> <p><b>1 куплет:</b> <i>Я пришёл сюда из леса - Не хочу так больше жить, Потому что интересно Мне с ребятами дружить.</i></p>	<p>Стоять косолапо, как медведь.</p> <p>Ходьба вразвалочку в свободных направлениях.</p>
<p><b>Припев:</b> <i>Я добрый Мишка плюшевый Игрушечный медведь Послушайте, Послушайте, Как я умею Петь.</i></p> <p><i>Ры-ра-ры-ру</i></p>	<p>Топнуть правой ногой – 4 раза; Топнуть левой ногой – 4 раза; Правую руку к правому уху; Левую руку к левому уху; Показать на себя обеими руками; Руки вперёд.</p> <p>Раскачиваться из стороны в сторону и затем топот в такт музыке.</p>
<p><b>2 куплет:</b> <i>Я друзей в лесу аукал, Я рычал, кричал не зря. И теперь в гостях у кукол Рядом все мои друзья.</i></p>	<p>Топающий шаг с поворотом направо.</p> <p>Топающий шаг с поворотом налево.</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить движения припева</p>
<p><b>3 куплет:</b> <i>Я готов когда угодно В гости к вам прийти опять. И могу за ложку мёда Целый день для вас плясать.</i></p>	<p>Кружение на шагах вперевалочку; В другую сторону.</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить движения припева</p>



<b>Заключение</b> «Мишка кашляет»	Похлопать себя по груди. В конце сесть на пол, ноги врозь.

### «Весёлая зарядка»

*Ритмический танец для подготовительной группы*

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
<p><b>1 куплет</b></p> <p><i>Эй, лежебоки ну-ка вставайте, На зарядку выбегайте Хорошенько потянулись, На конец-то вы проснулись! Начинаем – все готовы? Отвечаем – «Все готовы!» Начинаем – все здоровы? Отвечаем – «Все здоровы!» Становитесь по порядку на весёлую зарядку! Приготовились, начнём и все вместе попоём!</i></p>	<p>Стоя, руки на поясе. Движения правой пяткой вверх-вниз (пристукивание) То же левой пяткой. Марш на месте: На ответы в песне поднимают руки вверх и повторяют слова.</p>
<p><b>Припев:</b></p> <p><i>Солнышко лучистое любит скакать С облачка на облачко перелетать. Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять! Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре Раз, два, три, четыре, пять!</i></p>	<p>Марш + 2 хлопка в ладоши (2 раза)</p> <p>Шаги - 4 вперёд, 4 назад (2 раза)</p>
<p><b>2 куплет</b></p> <p><i>Все разрабатываем руки Нету места больше скуке! Все разрабатываем плечи Чтоб в походах было легче! Все разрабатываем ноги Чтоб не уставать в дороге! Все разрабатывают шею Что бы пелось веселее!</i></p>	<p>Вращение руками вперёд Движения плечами вверх – вниз</p> <p>Подъёмы колена</p> <p>Вращение головой.</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить марш</p>
<p><b>3 куплет:</b></p> <p><i>Так, приготовьтесь сей момент Самый сложный элемент</i></p>	<p>1- правую ногу в стойку ноги врозь 2 - левую ногу в стойку ноги врозь</p>

<p><i>Надо пополам согнуться И руками земли коснуться! Ну-ка ноги не сгибать Раз, два, три, четыре пять! Молодцы все постарались, Разогнулись, отдышались!</i></p>	<p>3 - правую руку на пояс, 4 - левую руку на пояс Наклоны вперёд до касания ладонями пола + И.п.</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить движения</p>
<p><b>4 куплет:</b> <i>Прыгать скачут все на свете Даже зайцы и медведи! А жирафы и слоны Скачут даже до луны! Кошки, белки, утки, свинки Все на утренней разминке Всем прибавилось настроенье От такого пробужденья!</i></p>	<p>Прыжки на месте ноги врозь – вместе Прыжки «Ножницы» вперёд – назад.</p> <p>Прыжки на одной ноге</p>
<p><b>Припев:</b></p>	<p>Повторить движения</p>

## Колыбельная Медведицы

Сл. Ю. Яковлева, муз. Е. Крылатова

Слова	Движения
<p><i>Ложкой снег мешая,  Ночь идёт большая. Что же ты, глупышка, не спишь?</i></p>	<p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. <b>Вдох</b> – поднять правую руку в сторону вверх, потянуться за рукой. <b>Выдох</b> – вернуться в И.п. Повторить левой рукой.</p>
<p><i>Спят твои соседи, Белые медведи, Спи скорей и ты, малыш.</i></p>	<p>Покачиваться с ноги на ногу, поднимая руки (вдох) и опуская их (выдох).</p>

<p><i>Мы плывём на льдине, Как на бригантине, По седым суровым морям. И всю ночь соседи, Звёздные медведи, Светят дальним кораблям.</i></p>	<p>Взявшись за руки, идут за ведущим "змейкой" и выходят из зала.</p>
---	---

### ПЕСЕНКА МУРЁНКИ

Танцевально-ритмическая гимнастика в седах и упорах.

Слова	Движения
<b>Вступление</b>	И.П. – сед на пятках, руки на бёдрах.
<p style="text-align: center;"><b>1 куплет:</b></p> <p><i>На весёлом, на ромашковом лугу Я гулять с утра до вечера могу.</i></p> <p><i>Если вдруг мне станет скучно, я пою Чтобы все слышали песенку мою.</i></p> <p><i>Если вдруг мне станет скучно, я пою Чтобы все слышали песенку мою.</i></p>	<p>1-2 – «рожки» вправо. 3-4 – ИП (2 раза) 5-6 – «рожки» влево. 7-8 – ИП</p> <p>1-2 – наклон вперёд с полуповоротом направо, руки в стороны – наружу, ладонями вверх. 3-4 – ИП 5-6 – наклон вперёд с полуповоротом налево, руки в стороны – наружу, ладонями вверх. 7-8 - ИП</p> <p>1-2 – встать на колени, руки вверх – наружу. 3-4 – ИП сед на пятках 5-6 – наклон вперёд, руки назад. 7-8 – ИП сед на пятках, в конце - <b>упор стоя на коленях.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Припев:</b></p> <p><i>Жаль не нравится мой голос никому- му-му</i></p> <p style="text-align: right;"><i>никому-му-му никому-му-му</i></p> <p><i>Почему же, почему же, почему-му- му</i></p> <p style="text-align: right;"><i>почему-му-му</i></p>	<p>1-4 – четыре шага вперёд в упоре, стоя на коленях. 5-8 – три наклона головой вперёд (3 раза: «му-му-му»)</p> <p>1-2 – правую руку вверх 3-4 – ИП</p>

<p style="text-align: center;"><i>почему-му-м у</i></p> <p><i>Не пойму, не пойму, не пойму-му-му</i>  <i>не пойму-му-му</i>  <i>не пойму-му-му</i></p> <p style="text-align: center;">(2 раза)</p>	<p>5-6 – левую руку вверх.  7-8 – ИП</p> <p>1-4 – четыре шага назад в упоре, стоя на коленях.  5-8 – три движения «хвостиком» вправо, влево  (3 раза)</p> <p>1-2 – правую руку вверх  3-4 – ИП  5-6 – левую руку вверх.  7-8 – ИП</p>
<p style="text-align: center;"><b>2 куплет:</b></p> <p><i>Я бы рада записаться в птичий хор,  Но меня принять не хочет дирижёр.  Он, наверное, не верит в мой успех,  А ведь пела бы я в хоре громче всех.  Он, наверное, не верит в мой успех,  А ведь пела бы я в хоре громче всех.</i></p>	<p style="text-align: center;">Повторить движения 1 куплета</p>
<p style="text-align: center;"><b>Припев:</b></p> <p><i>Жаль не нравится мой голос никому-  му-му</i></p> <p style="text-align: center;"><i>никому-му-му</i>  <i>никому-му-му</i></p> <p><i>Почему же, почему же, почему-му-  му</i></p> <p style="text-align: center;"><i>почему-му-му</i>  <i>почему-му-му</i></p> <p><i>Не пойму, не пойму, не пойму-му-му</i>  <i>не пойму-му-му</i>  <i>не пойму-му-му</i></p> <p style="text-align: center;">(2 раза)</p>	<p style="text-align: center;">Повторить движения припева</p>

## Марш

(авт. Железновы)

Упражнение в ходьбе

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
<p style="text-align: center;"><b>1 куплет</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Королева как-то раз  Собрала своих солдат  Их повела на вершину холма  А потом повела назад</i></p>	<p style="text-align: center;">Марш  в колонне по одному,  возможны варианты: змейкой,  врассыпную.</p>

<p align="center"><b>Припев</b></p> <p align="center"><i>Идёт, поднимаясь наверх Идёт, возвращаясь назад И просто на месте она идёт А за ней идёт отряд.</i></p>	<p>Руки вверх, тянуться Наклон вниз (или полуприсед, руки на пояс) Марш на месте.</p>
<p align="center"><b>2 куплет</b></p> <p align="center"><i>Поохотиться идёт Серых зайцев наловить Зайцев наловить и в мешок посадить А потом в лес отпустить</i></p>	<p align="center"><b>Прыжки</b></p> <p>как зайчики-руки согнуты в локтях, кисти свободно опущены (врассыпную или в колонне по одному)</p>
<p align="center"><b>Припев:</b></p> <p align="center"><i>Идёт, поднимаясь наверх Идёт, возвращаясь назад И просто на месте она идёт А за ней идёт отряд.</i></p>	<p>Руки вверх, тянуться Наклон вниз (или полуприсед, руки на пояс) Марш на месте.</p>

## ЧАСИКИ

Ритмический танец для подготовительной группы

Слова	Движения
<p><b>Вступление (проигрыш)</b></p>	<p>И.П. – основная стойка. 1-8 – прерывистые движения прямыми руками вверх на каждый счёт. 1-8 – прерывистые движения прямыми руками вниз на каждый счёт</p>
<p><b>1 куплет:</b> Есть часы во всех домах Тик-так, тик-так Стрелки ходят на часах Тик-так, тик-так Очень всем часы нужны</p>	<p>1-4 – руки вперёд 5-8 - четыре хлопка перед собой прямыми руками. 1-4 – руки вверх 5-8 – четыре хлопка над головой 1-4 – руки в стороны</p>

<p>Тик-так, тик-так Мы их слушаться должны Только так</p>	<p>5-8 – четыре хлопка по бёдрам. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево), руки на пояс. 5-7 – три хлопка перед собой. 8 – руки вниз.</p>
<p><b>Проигрыш</b></p>	<p>1-8 – прерывистые движения прямыми руками вверх на каждый счёт.</p>
<p><b>2 куплет:</b> Ночью спать часы велят Тик-так, тик-так Утром будят в детский сад Тик-так, тик-так Значит им нельзя стоять Тик-так, тик-так Не спешить, не отставать Ну ни как</p>	<p>1-4 – руки за голову 5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. 1-4 – руки к плечам 5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. 1-4 – руки на пояс 5-8 – четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево), руки на пояс. 5-7 – три хлопка перед собой. 8 – руки вниз.</p>
<p><b>Проигрыш</b></p>	<p>1-8 – прерывистые движения прямыми руками вверх на каждый счёт.</p>
<p><b>3 куплет:</b> Чтобы нас не подвести Тик-так, тик-так День и ночь они в пути Тик-так, тик-так Понимать часы учись Тик-так, тик-так Без часов не обойтись Ну ни как</p>	<p>1-2 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны. 3-4 – выпрямиться, руки на пояс. 5-8 – две пружинки вправо-влево через п. 1-2 – наклон вправо 3-4 – выпрямиться 5-8 – две пружинки 1-2 – наклон влево 3-4 – выпрямиться 5-8 – две пружинки 1-4 – четыре наклона головой (вправо-влево), руки на пояс. 5-6 – два хлопка в ладоши 7-8 – полуприсед, руки вперёд – наружу ладонями кверху.</p>

## Самомассаж спины в парах «Рельсы-рельсы»

Слова	Движения
<p><i>Рельсы-рельсы гух-кух, Шпалы-шпалы тук-тук,</i></p>	<p>Поглаживание ладонями вдоль спины Поглаживание поперёк спины</p>
<p><i>Едет поезд чух-чух, Запоздалый бух-бух,</i></p>	<p>Растирание кулаком по спине снизу вверх (круговыми движениями)</p>
<p><i>Из распахнутых окошек Кто-то высыпал горошек Бух-бух-бух-бух-бух.</i></p>	<p>Постукивание пальцами</p>
<p><i>Пришли куры цып-цып, Поклевали цып-цып.</i></p>	<p>Пощипывание спины</p>
<p><i>Пришли козы бе-е-е – бе-е-е Пощипали ме-е-е – ме-е-е.</i></p>	<p>Разминание спины (большие щипки)</p>
<p><i>Пришёл слон потоптал Конь ему помогал Топ-топ-топ-топ-топ.</i></p>	<p>Переступать ладонями или осторожные постукивания кулаками.</p>
<p><i>Прилетали пчёлки Поклевали колко, Прилетали мошки Поклевали крошки.</i></p>	<p>Постучать указательными пальцами</p>
<p><i>От зелёного горошка Ни осталось крошек</i></p>	<p>Вибрация ладонью по спине</p>
<p><i>Ни осталось всё-ё-ё. Вот и песня вся-я-я!</i></p>	<p>Поглаживание спины</p>

## Мороз

Авт. Железновы

Слова	Движения
<p><i>Вот так холод, вот мороз Больно щиплет нос, Больно щиплет нос Чтоб согреть его скорей Надо потереть сильнеей Чтоб согреть его скорей Надо потереть сильнеей.</i></p>	<p>Хлопают в ладоши Трут ладони друг о друга</p> <p>Растирают нос указательными пальцами</p>
<p><i>Будем ножки согревать Прыгать и скакать Прыгать и скакать Очень холодно стоять Ножки стали замерзать Очень холодно стоять Стали замерзать.</i></p>	<p>Прыжки на месте</p> <p>Растирают нога об ногу</p>
<p><i>Крепче стал мороз никак Мёрзнем стоя так Мёрзнем стоя так Нам пора бежать бегом Нам нельзя идти пешком Нам пора бежать бегом Нельзя идти пешком.</i></p>	<p>Обнимают себя за плечи</p> <p>Бег по залу (или на месте)</p>
<p><i>Что бы ручки согревать Будем мы махать Будем мы махать И в ладошки будем бить И локтями шевелить. И в ладошки будем бить Локтями шевелить.</i></p>	<p>Махи руками</p> <p>Хлопки в ладоши Движения локтями Хлопки в ладоши Движения локтями</p>
<p><i>Мы на месте не стоим Мы бежим, бежим Мы бежим, бежим Чтоб согреться поскорей Надо нам бежать быстреей Чтоб согреться поскорей Побежим быстреей.</i></p>	<p>Бег по залу (или на месте)</p>



## "Велосипед"

Муз. Ю. Кудинова

Слова	Движения
<b>Вступление:</b>	И.П.: Сидя, упор сзади.
<p><b>1 куплет:</b>  <i>Вокруг зелёные леса            Со мною моя песня            Я слышу птичьи голоса            И трели нет чудесней.            И я родителей прошу            Как хитрая лиса            Прошу купите малышу            Два резвых колеса.</i></p>	Поочерёдное сгибание и разгибание ног.
<p><b>Припев:</b>  <i>Вскочу в седло пораньше            И укачу подальше            (2 раза)</i></p>	Лечь на спину, руки под ягодицы Велосипед ногами.
<p><b>2 куплет:</b>  <i>И снится мне чудесный сон            Сбылось моё желанье            Блестит на солнце колесо            Кричу всем "До свидания!"            И я родителей прошу            Как хитрая лиса            Прошу купите малышу            Два резвых колеса.</i></p>	Лёжа на спине. Одновременное сгибание-разгибание (вверх) ног. То же поочерёдно.
<p><b>Припев:</b></p>	Повторить движение "Велосипед"
<p><b>3 куплет:</b>  <i>Я еду и смотрю в перёд,            Кручу-верчу педали            Туда, где солнечный восход            Заоблачные дали            И я родителей прошу            Как хитрая лиса            Прошу купите малышу            Два резвых колеса.</i></p>	Лёжа на спине. "Ножницы" ногами.
<p><b>Припев:</b></p>	Повторить движение "Велосипед"
<p><i>И я родителей прошу            Как хитрая лиса            Прошу купите малышу            Два резвых колеса.</i></p>	Взяться руками за носочки ног. Сгибание и разгибание ног.

## А на улице мороз

Слова	Движения
<p><i>А на улице мороз Ну-ка все взялись за нос По коленкам постучали Головою покачали По плечам похлопали И чуть-чуть потопали Ни к чему нам бить баклуши Ну-ка все взялись за уши Ну-ка все вместе Уши развесьте Лучше по- хорошему Хлопайте в ладоши вы (проигрыш)</i></p> <p>(повторить всё сначала)</p>	<p>Обнять себя за плечи Коснуться ладонью носа Постучать по коленям Покачать головой вправо-влево Похлопать ладонями по плечам Потопать Постучать кулак о кулак Взяться за уши Хлопки в ладоши справа и слева (можно добавить удары пяткой)</p> <p>Хлопки в ладоши в ритм с музыкой</p>

## «Капустка»

Массаж спины в парах

Муз. Железновы

Слова	Движения
<p><i>Мы капустку чистим, чистим Мы капустку чистим, чистим Мы всех просим не зевать И немножко помогать.</i></p>	<p>Растирание спины кулаками</p>
<p><i>Мы капустку рубим, рубим Мы капустку рубим, рубим Мы всех просим не зевать И немножко помогать.</i></p>	<p>Постукивание ребром ладони</p>
<p><i>Мы капустку давим, давим Мы капустку давим, давим Мы всех просим не зевать И немножко помогать.</i></p>	<p>Разминание</p>

<p><i>Мы капустку солим, солим</i>  <i>Мы капустку солим, солим</i>  <i>Мы всех просим не зевать</i>  <i>И немножко помогать.</i></p>	<p>Постукивание пальцами</p> <p>Поглаживание ладонями</p>
---	---

### «Воробьиная дискотека»

	<i>движения</i>
<b>Вступление</b>	<p>И.п. – стоя, ноги согнуты вместе, руки на коленях.  1-8 – наклоны головой вправо-влево на каждый счёт.  1-8 – наклоны головой вперёд, через и.п.  1-8 – повторить вправо-влево  1-8 – повторить вперёд</p>
<b>1 куплет</b>	<p>1-8 – четыре хлопка перед собой (на 1, 3, 5, 7 счёты).  1-8 – четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 счёты).  1-2 – один хлопок справа вверху  3-4 – хлопок слева вверху  1-2 – хлопок справа вверху  3-4 – хлопок слева вверху.  1-8 – четыре хлопка о колени (на 1, 3, 5, 7 счёты).</p> <p>1-2 – наклон вправо, руки на пояс  3-4 – выпрямиться  5-6 – наклон влево.  7-8 – выпрямиться.</p> <p>1-2 – разогнуть вперёд правую ногу на пятку  3-4 – приставить к левой.  5-6 – разогнуть вперёд левую ногу на пятку  7-8 – приставить к правой.</p> <p>1-8 – 8 шагов с высоким подниманием колен  1-8 – «ТВИСТ»</p>
<b>Припев</b>	<p>1 – наклон вправо, руки согнуты вперёд ладонями вперёд, пальцы в стороны.  2 – наклон также влево  3 – повторить наклон вправо  4 – повторить наклон влево.  5-6 – с поворотом туловища направо руки согнуть в стороны, сгибать и разгибать  кисти –</p>

	<p>«крылышки».</p> <p>7-8 – повторить поворот с «крылышками» влево. Повторить всё ещё 3 раза</p>
<b>2 куплет</b>	<p>1-4 – наклон вперёд, руки назад - наружу, потряхивая кистями («крылышками»).</p> <p>5-8 – выпрямиться.</p> <p>1-4 – повторить наклон вперёд с «крылышками»</p> <p>5-8 – выпрямиться.</p> <p>1-2 – встать в стойку ноги врозь, левая рука на мяче, правая рука вверх-наружу.</p> <p>3-4 – сесть на мяч.</p> <p>1-2 – встать правая рука на мяче</p> <p>3-4 - сесть</p>
<b>Припев</b>	Повторить припев 4 раза
<b>3 куплет</b>	Повторить 1 куплет
<b>Припев</b>	Повторить припев 4 раза

### Делай так!

*Песня-игра к Дню Защитника Отечества*

<b>Слова</b>	<b>Движения</b>
<p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Гол!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Гол!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, мы друг другу</i> <i>улыбнёмся</i></p> <p><i>Если весело живётся - хорошо!</i></p>	Удар по «мячу»
<p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Пиф-наф!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Пиф-наф!»</b></p>	Стреляют из ружья

<p><i>Если весело живётся, мы друг другу улыбаемся</i> <i>Если весело живётся - хорошо!</i></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Жим!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«Жим!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, мы друг другу улыбаемся</i> <i>Если весело живётся - хорошо!</i></p> <p><b>Проигрыш:</b></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«У-у-х!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, делай так</i> <b>«У-у-х!»</b></p> <p><i>Если весело живётся, мы друг другу улыбаемся</i> <i>Если весело живётся - хорошо!</i></p>	<p>«Поднимают штангу»</p> <p>Танцевальные движения (приставные шаги, хлопки)</p> <p>«Рубят дрова»</p>
---	---

### «Весенняя разминка»

Для детей 5-7 лет

(Песня «Весна-красна», муз.и сл. Т. Морозовой)

**И.п.** – стоят свободно по залу.

Слова	Движения
<p><b>1 куплет:</b> <i>Посмотри, какое Небо голубое!</i> <i>Отчего так птицы Весело поют?</i> <i>К нам идёт царица – Красная девица,</i> <i>Все её Весною Ласково зовут.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 приставных шага вправо, правой рукой описать 2 полных круга</li> <li>- 2 приставных шага влево, левой рукой описать 2 полных круга</li> <li>- Повторить движения ещё раз.</li> <li>- 4 шага вперёд, нога на пятку, руки раскрыть</li> <li>- 4 шага назад</li> <li>- повторить движения ещё раз.</li> </ul>
<p><b>Припев:</b> <i>Весна-красна идёт</i> <i>И песенку поёт,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки в свободных направлениях</li> </ul>

<i>А в песенке свирель – Весёлая капель. (2 раза)</i>	- остановка, изобразить игру на дудочке (движения вверх: вправо-влево – 2 раза)
<b>Отыгрыш:</b>	Подскоки врассыпную. На «Ля-ля-ля...» дирижировать, повернувшись лицом к зрителям.
<b>2 куплет:</b> <i>Солнышко сияет, Лучики играют, В лужицах прозрачных Пляшут и поют. К нам идёт царица – Красная девица, Все её Весною Ласково зовут.</i>	Движения те же, что и в первом куплете
<b>Припев</b>	Повторить движения припева.
<b>Отыгрыш</b>	Подскоки врассыпную. На «Ля-ля-ля...» дирижировать, повернувшись лицом к зрителям.
<b>Припев</b>	Повторить движения припева.
<b>Отыгрыш</b>	Подскоки врассыпную. На «Ля-ля-ля...» дирижировать, повернувшись лицом к зрителям.

### «Сосулька»

Слова	Движения
Вступление	4 потряхивания правой кистью. 4 потряхивания левой кистью. 8 потряхиваний двумя кистями.
<i>Капли звонко капали Все сосульки плакали Солнце светит ярко Нам сосулькам жарко С нас течёт уже вода Мы растаем навсегда Ой, беда, беда, беда Мы растаем навсегда.</i>	4 потряхивания руками справа с пружинкой 4 потряхивания руками слева с пружинкой 4 взмаха руками вправо – влево с пружинкой  4 потряхивания руками вверх Постепенное приседание с опусканием рук Лечь на спину, ноги вверх. 4 потряхивания ногами + опустить ноги. Руки вперёд, 4 потряхивания + опустить руки («растаяли»).

## «Утята»

Слова	Движения
<p>Вступление</p> <p><i>Купаются утята Целый день в пруду Вниз головой ныряют Хвостик на виду.</i></p>	<p>Дети стоят полукругом лицом к взрослому.</p> <p>«Брасс» руками 4 раза</p> <p>4 кивания головой</p> <p>Руки назад, «хвостиком» вправо-влево</p>
<p>Проигрыш</p> <p><i>А голуби на крыше Рядышком сидят Если в ладоши хлопнем Сразу полетят</i></p>	<p>Плавательные движения</p> <p>Руки в стороны движения кистями вверх-вниз 8 раз</p> <p>4 хлопка в ладоши</p> <p>Махать руками «как крыльями»</p>
<p>Проигрыш</p> <p><i>И кошка и котята Очень любят спать Спать все они приходят На мою кровать.</i></p>	<p>Бег руки в стороны</p> <p>Положить руки под щеку, «спят»</p> <p>Перебирать мягкими кистями рук перед собой (как кошечки)</p>
<p>Проигрыш</p> <p><i>Ну, а теперь ребята Что бы ни скучать Взялись скорей за ручки Будем танцевать.</i></p>	<p>Ходьба мягким пружинящим шагом, перебирая руками перед собой.</p> <p>Взяться за руки в кругу</p> <p>Раскачивать руками в такт музыке</p>
<p>Проигрыш</p>	<p>Ходьба по кругу в конце остановиться.</p>

## «Всё мы делим пополам»

Слова	Движения
	<p>И.п. - Дети стоят по кругу парами лицом друг к другу, держась за руки</p>

<p><i>Как положено друзьям Всё мы делим пополам И дождевики, И снежинки</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>И дождевики, и снежинки</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>Как положено друзьям Всё мы делим пополам И смешинки, И слезинки</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>И смешинки, и слезинки</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>Как положено друзьям Всё мы делим пополам Приключенья, Огорченья</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>Приключенья, огорченья</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>Как положено друзьям Всё мы делим пополам Даже песню Делим честно</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p> <p><i>Даже песню делим честно</i></p> <p><i>Пополам, пополам, пополам - лам – лам.</i></p>	<p>Раскачивать сцепленными руками вправо-влево.</p> <p>Правую руку вверх, Левую руку вверх Держась за руки (наверху), на беге поменяться местами.</p> <p>(повторить)</p> <p>Попеременно тянуть на себя то правую, то левую руку, сцепленную с рукой партнёра («пила») Полуоборот направо показать «нос», Полуоборот налево показать «слезинку» На беге поменяться местами</p> <p>(повторит)</p> <p>Хлопки в ладоши – «Ладушки».</p> <p>Ребёнок, стоящий спиной к центру круга, протягивает вперёд руки (ладони вверх); Ребёнок, стоящий лицом к центру круга, кладёт руки поверх ладоней партнёра На беге поменяться местами.</p> <p>(повторить)</p> <p>Взявшись за руки, бегут по кругу.</p> <p>Протянуть правую руку вперёд ладонью вверх; Левой рукой хлопнуть по правой ладони стоящего слева; Качают сцепленными руками, начало движения – руки назад (повторить)</p>
--	--



# ЧИКО-НИКО

Муз. В. Цветков

Слова	Движения
<p style="text-align: center;"><b>Вступление</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Куплет:</b>  Нет, нет, нет, такого быть не может  Слон не может на ёжика похожим  Не умеет наша кошка лаять  Прошлогодний снег не может летом  таять</p> <p>Стать не может девочка мальчишкой  В гости не придёт к тебе герой из книжки  Трижды три конечно не четыре  Не играть в хоккей вам в собственной  квартире</p> <p style="text-align: center;"><b>Припев:</b>  Может быть, может и такое тоже  Если смешинку другу подарить  Может быть, если в день такой погожий  Эти слова проговорить  Лула-пама, лула-пама  Раз, два, три  Чико-нико, чико-нико  Пов-то-ри.</p> <p style="text-align: center;"><b>Проигрыш:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Куплет:</b>  Нет, не может стать квадратным мяч,  Не устроить вам ночей лехачих скачек  Не растут будильники на грядке  Быть не может вечером утренней зарядки</p> <p style="text-align: center;"><b>Припев:</b>  Может быть, может и такое тоже  Если смешинку другу подарить  Может быть, если в день с утра такой  погожий  Эти слова проговорить  Лула-пама, лула-пама  Раз, два, три</p>	<p style="text-align: center;">Построение в круг</p> <p>«Отрицание» - движение правой рукой с  указ пальцем.  Руки вверх – встать на носки, затем  присед, руки вниз.  Мягкие движения кистями (лапки кошки).  Пружинка с выставлением ноги на носок,  руки вправо-влево.  Пружинка  Грозить пальчиком правой руки  Пружинка  Грозить пальчиком левой руки</p> <p>4 хлопка в ладоши  Махи руками над головой  4 хлопка в ладоши  Махи руками над головой  По 2 «моторчика» вправо-влево  3 хлопка в ладоши  По 2 «моторчика» вправо-влево  3 хлопка в ладоши</p> <p>Подскоки по кругу (16 счётов)</p> <p>Подскоки в центр круга, руки над головой  вправо-влево.  Подскоки из круга</p> <p>4 хлопка в ладоши  Махи руками над головой  4 хлопка в ладоши  Махи руками над головой  По 2 «моторчика» вправо-влево  3 хлопка в ладоши  По 2 «моторчика» вправо-влево</p>

<p>Чико-нико, чико-нико Пов-то-ри.</p> <p><b>Проигрыш.</b></p> <p><b>Припев.</b></p>	<p>3 хлопка в ладоши</p> <p>Подскоки по кругу (16 счётов)</p>
--	---

Литература:

- 1.Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития: Пособие для муз.руководителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2003. –
- 2.Радынова О.П. Музыкальное развитие детей: В 2 ч. Ч.1. - М.: ГМЦ
- 3.Костина Э. П. Музыкальная среда как средство развития креативности ребенка / Э. П. Костина // Дошкольное воспитание. – 2006. - №№ 11, 12. – 16 С.
- 4.Казакова, Т. Г. Развивайте у дошкольников творчество [Текст] / Т. Г. Казакова. - М. : Просвещение, 1995. - 112 с.
5. Губанова, Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду [Текст] / Н. Ф. Губанова. М. : Просвещение, 2006. - 132 с.
6. Чумичева Р. М. К вопросу о синтезе искусств в педагогическом процессе дошкольного учреждения // Дошкольное воспитание. 1995. №4. С. 15-21.
- 7.Интернет-ресурс::<http://100pudov.com.ua/subject/62/26361?page=1>