**Перспективное планирование по хореографии с с элементами кинезиологических упражнений в старшей группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| 1 неделя | Педагогическая диагностика | **Танцевальный этюд « Сударушка».**  Работа в паре: основные положения в паре, в русском танце.  **Задачи:**  Знакомство с русским народным танцем. Привить эстетику отношений в паре.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение"Крюки"**  Сесть на стул, скрестить ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги. Затем скрестить руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Вывернуть соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы  сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотреть прямо, взгляд вверх, кончик языка прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности. | Творческие каникулы |
| 2 неделя | Педагогическая диагностика | **Танец « Кадриль»**  **Задачи:**   1. Знакомство с русским народным танцем. Привить эстетику отношений в паре.   **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение"Полет"**  Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять, сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами. | **Танец « Зонтики» для девочек, танец «Грибы» для мальчиков.**  **Задачи:**  Привить начальные навыки коллективного исполнения.  **Упражнения по кинезиологии.**  Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.   1. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову. |
| 3 неделя | **Танец "Осенние листочки. "**  **Задачи:**  Формирование осознанного отношения к синхронному исполнению движений в танце.  **Упражнения по кинезиологии**  **Упражнение "Кочерга"**.  Приподнятую стопу вывернуть внутрь и по 8 раз качнуть ею вперед и назад. То же другой ногой. | «**Ручеек», две диагонали, поворот «стеночкой».**  **Задачи:**  Научить ориентироваться на площадке.  **Упражнения по кинезиологии**  **Упражнение "Лодочка"**.  Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе. | **Музыкально-ритмические занятия.** Упражнения муз. размер 2/4, ¾, 4/4.  **Задачи:**  Развивать чувство ритма у детей. Воспроизводить ритмический рисунок хлопками и притопами.  **Упражнения по кинезиологии**  **Упражнение "Лезгинка"**.  Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз. |
| 4 неделя | **Виды танцевальных шагов .**  **Задачи:**  Формирование навыков чёткого исполнения различных шаговых комбинаций.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Симметричные рисунки»** Рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т. д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку). | Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, поворт головы с demi-plie.  **Задачи:**  Развивать силу ног, натянутость стопы.  **Упражнения по кинезиологии.**  Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы. | **Ориентация на площадке.**  Два круга, круг в круге, змейка, диагональ.  **Задачи:**  Научить ориентироваться в пространстве.  **Упражнения по кинезиологии.**  Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить. |
|  | Декабрь | Январь | Февраль |
| 1 неделя | **Партерная гимнастика**  Упражнения «кошка», «собака», подготовка к упражнению «колесо», шпагат.  **Задачи:**  Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног, выворотность стопы и тазобедренного сустава.  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение «Дерево»**  Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево. | Рождественские каникулы | **Ритмический танец «Солдатики».**  **Задачи:**  Развивать чувство ритма. Учить правильной осанке при исполнении движений. Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Маршировка»**  Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой  сопровождается взмахом правой руки. |
| 2 неделя | **Постановочная работа**  Танец « Снежинки- пушинки» для девочек, танец «Снеговики» для мальчиков.  **Задачи:**  Привить начальные навыки коллективного исполнения. Развивать художественно-творческие способности.  **Упражнения по кинезиологииение «Снеговик»**  Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу. | Рождественские каникулы | **Ритмический танец «Солдатики».**  **Задачи:**  Повышать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц. Формировать правильную осанку.  **Упражнения по кинезиологии. «Тряпичная кукла и солдатик»**  Исходное положение–стоя. Полностью выпрямитесь и  вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе,  как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и опустите руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, пока не почувствуете, что они уже вполне расслабились. |
| 3 неделя | **Танцевальная зарисовка «Падает снег»**  **Задачи:**  Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Поза скручивания.**  Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 с. Выполните то же самое в другую сторону. | **Танцевальная зарисовка «Танец кукол».**  **Задачи:**  Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение,  характер, передавать их танцевальными движениями.  **Упражнения по кинезиологии.**  Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук. | **«Музыкальные качели».**  **Задачи:**  Формировать умение отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, не сложный ритмический рисунок. Учить эмоционально передавать игровые образы.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Растяжка: «Ива и тополь».**  Дети идут по кругу, прислушиваясь к звуковым сигналам. Педагог звенит в колокольчик (высокий звук) и бубен (низкий звуки). При звуке колокольчика дети принимают позу «плачущей ивы», руки разведены и висят, голова наклонена вниз. При звуке бубна дети становятся «тополем», пятки вместе, ноги прямые, руки подняты вверх, голова запрокидывается назад. |
| 4 неделя | **«Музыкальная страна».**  **Задачи:**  Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать понятия о трёх жанрах музыки: марш – песня – танец. Упражнять в ходьбе разного характера.  **Упражнения по кинезиологии.**  Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону. | **«Весёлые инструменты»**  **Задачи:**  Побуждать детей к танцевальной импровизации и театрализации, учить детей самостоятельно предавать образ животных в движениях, формировать умение хлопать и топать в такт музыки.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Мельница»**  Дети выполняют движения так, чтобы рука и противоположная нога двигалась одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касаться рукой противоположного колена, «пересекая среднею линию». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное. | **«Веселый тренинг»**  **Задачи:**  Развивать выносливость и силу мышц.  **Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»**  Задачи:  Формировать правильное исполнение танцевального шага.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Я - робот».**  Дети стают лицом к стене, опираются ладонями об стену на уровне глаз, расставляют ноги на ширине плеч. По команде педагога начинают передвигаться вдоль стены приставным шагом. Левая рука и левая нога должны двигаться одновременно параллельно друг другу |
|  | Март | Апрель | Май |
| 1неделя | **«Весенний хоровод».**  **Задачи:**  Обучать детей танцевальным рисункам. Учить правильной осанке при исполнении движений.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Растяжка: «Медвежата»**  Педагог предлагает поиграть в игру «медвежата», где педагог превратится в медведицу, а дети в маленьких медвежат. Мама-медведица бросает медвежатам шишки. Они ловят их и с силой сжимают в лапках, чувствуют как шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их в стороны и роняют лапки вдоль тела, расслабляются. Медведица снова бросает шишки, медвежата ловят. Упражнение выполняется 3-4 раза. | **Танцевально – ритмическая композиция с**  **Элементами вальса.**  **Задачи:**  Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Формировать умение ориентироваться в пространстве.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Растяжка «Четыре стихии».**  Если дети услышат слово «земля», все должны опустить руки вниз изображая, что играют в земле, если слово «вода», то вытягивают руки вперед изображая плывущего человека, если слова «воздух»- поднять руки вверх, а при слове «огонь»-поднять руки и кистями изобразить «полыхание» огня. По желанию дети могут сесть на ковер. | **Танцевальный этюд “Оранжевое лето…”**  **Задачи:**  Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку; развитие творческого воображения и фантазии.  **Упражнения по кинезиологии. Растяжка «Котята»**  Педагог просит детей стать в круг, и предлагает поиграть в игру «жарко холодно». Но для этого необходимо превратится в котят, показать, как ходят котята, мяукают, выгибают спинку. Но вдруг подул холодный северный ветер и пробрался во все уголки нашей уютной группы. Котята замерзли, сжались в маленькие клубочки, напрягли свои тела, дрожат и жмутся друг к другу. Вскоре из-за туч выглянуло солнышко, и согрело наших котят. Они потянулись, замурлыкали и стали нежится в лучах ласкового солнца. Но вдруг, от куда ни возьмись, налетел ледяной ветер и чуть не заморозил котят. Упражнение выполняется 3-4 раза. |
| 2неделя | **«Нарисую я весну».**  **Задачи:**  Закреплять у детей умение согласовывать свои действия со строением музыкального произведения, вовремя включаться в танец.  Подводить детей к умению самостоятельно давать оценку качеству двигательных умений товарищей, отмечая не только правильное или неправильное действие, но и выразительность исполнения.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение « Слон».**  Педагог вместе с детьми встает в расслабленную позу, слегка согнув колени. Наклоняют голову к плечу и от плеча вытягивают руку вперед, как хобот. Рисуют рукой лежащую восьмерку, начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трѐх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой прижатой к правому уху. Педагог следит за правильностью выполнения упражнения. | **«Зелёный урок»**  **Задачи:**  Формировать у детей навыки ритмического движения в соответствии с характером музыки. Самостоятельно менять движения в соответствии с двух-трех частной формой музыки. способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Растяжка «Рыбалка»**  Педагог с детьми строит импровизированный мост, каждому из детей в руки гимнастическая палка (удочку). Все дети изображают рыбаков, сосредоточенно глядя на воображаемый поплавок. Периодически дети вытаскивают удочку и эмоционально 35 реагируют на улов. Громка кричат, прыгают, размахивают руками. Затем забрасывают удочку, приседают и сидят не шелохнувшись и не произнося ни звука. | **«Лучший танцор».**  **Задачи:**  Развивать творческие способности детей, умение самостоятельно исполнять танцевальные движения, передавать образы.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение "Колено-локоть".**  Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз. |
| 3неделя | **«Музыка нас связала».**  **Задачи:**  Развивать творческую активность, самостоятельность и инициативу в музыкально- ритмическом движении, т.е. формировании танцевального творчества.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение«Рожицы».**  Вытягиваем губы трубочкой, широко открываем рот, выдвигаем язык, хмурое сдвигание бровей, улыбка. | **Танцевальный этюд “Озорники”.**  **Задачи:**  Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Яйцо».**  Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в  сторону, стараясь расслабиться. | Мониторинг |
| 4неделя | Творческие каникулы | **Упражнения с предметами (ленты, мячи)**  **Задачи:**  Способствовать развитию координации движений, подвижности нервных процессов, внимания, памяти.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Три богатыря»**  Три богатыря: поднять вверх указательный, средний, безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 8. | Мониторинг |

Методическая литература:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. –272с.

2. Занятия, развлечения, праздники в детском саду. – Сост. Т.Н.

Полушина. – Йошкар-Ола: Редакция журнала «Марий Эл учитель»:

Приложение к журналу. 2001, 44с.

3. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И.. Ладушки. Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду.- С.-Петербург.: «Композитор», 2000. –

83с.

4. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971.

5. Ритмика и танец. Программа. – М., 1980.

6. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. – М.: Просвещение, 1972.

7. Тютюнникова Т. Движение и музыка!/ Дошкольное воспитание. –

1997. - №8.

8. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976

9. Шанина Г.Е Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

10. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. – СПб.: Речь, 2002.

11. Рузина М.С. Пальчиковые и телесные игры для малышей – СПб.: Речь, 2003.

12.Сиротюк А.Л Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2008. – 60с

13.Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.

14. Адаптированный вариант работы докторов Пола И. Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.