**Перспективное планирование по хореографии с элементами кинезиологических упражнений подготовительная группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь |
| 1 неделя | Педагогическая диагностика | **Танец для девочек «Разноцветные зонтики», танец для мальчиков «Мухоморы».**  **Задачи:**  Закрепить навыки коллективного исполнения.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Кнопки мозга»**  Находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром. Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем. Или же просто погладить всю область ладонью. | Творческие каникулы |
| 2 неделя | Педагогическая диагностика | Изучение движения и  танцевальных комбинаций к танцам на середине зала с предметами осени, листочками, зонтиками.  **Задачи:**  Развивать выразительность движения, жеста;  Добиваться синхронного исполнения движений.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Коза»**  Коза: вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 2-3 раза под счет до 10. | **«Ручеек», две диагонали, поворот «стеночкой».**  **Задачи:**  Закрепить навыки ориентировки на  площадке.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение “Перекрестное**  **марширование”**  Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге. |
| 3 неделя | **Виды танцевальных шагов .**  **Задачи:**  Формирование навыков чёткого исполнения различных шаговых комбинаций.  **Упражнения по кинезиологии. «Думательная шляпа»**  Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга. Ребенок должен ухватиться за свои ушки таким образом, чтобы его большой палец оказался с тыльной стороны, а все остальные - спереди. Пусть помассируйте ушки сверху вниз, а затем чуть развернет их к затылку. | **Партерная гимнастика**  Упражнения «жираф», «черепаха», «лягушка», «бабочка».  **Задачи:**  Развивать опорно-двигательный аппарат, гибкость спины, эластичность мышц ног.  **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. | **Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.**  **Задачи:**  Определять темп движений, форму и фразировку, передавать ритмический рисунок.  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение «Мельница»**  Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное. |
| 4 неделя | Марш, шаги на полупальцах и пятках, марш с высоко поднятыми коленями, подскоки, галоп, бег на полупальцах и с поджатыми ногами.  **Задачи**:  Научить синхронному исполнению. Развивать силу ног.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Кольцо:** соединить большой и указательный пальцы вместе; остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживают под счет до 10.  **Заяц:** вытянуть вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони. Упражнение выполняется 3 раза под счет до 10 | **Танец « Кадриль»**  **Задачи:**  Знакомство с русским народным танцем. Привить эстетику отношений в паре.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Солдатики»**  Солдатики (упражнение для пяти пальцев): удерживать вытянутые напряженные пальцы  руки под счет до 10.Упражнение выполняется 1 раз.  Вилка: вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони.  Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10. | 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 «Паровозик»**  Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение. |
|  | Декабрь | Январь | Февраль |
| 1 неделя | **Танец " Полька"**  **Задачи:**  Развивать умением реагировать на смену частей в музыке. Формировать умение правильно исполнять подскоки галоп и основной шаг  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение «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:**  Совершенствовать гибкость суставов, улучшать эластичность мышц и связок, наращивать силу мышц.  Формировать правильную осанку.  **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 кинезиологии. Упражнение «Дерево»**  Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево. | Рождественские каникулы | **Ритмический танец «Солдатики».**  **Задачи:**  Продолжать развивать чувство ритма.  Учить правильной осанке при исполнении движений. Формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение «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 двигай- тесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же 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, до тех пор, пока не почувствуете, что они уже вполне расслабились. |
| 3 неделя | **Постановочная работа « Новогодний карнавал»**  Привить начальные навыки коллективного исполнения. Развивать художественно-творческие способности.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Вилка»**  Вытянуть вверх три пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони. Упражнение выполняется 1 раз под счет до 10. | **Разучивание народного танца "Каблучок ".**  **Задачи:**  Развивать восприятие музыкально-ритмического чувства уметь реагировать на смену частей в музыке.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Надуй шарик»**  Исходное положение -  лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух. | **"Флешмоб"**  **Задачи:**  Формирование представлений о танцевальном жанре, побуждать детей к танцевальному творчеству.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение "Змейка"**  Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали. |
| 4 неделя | **«Танцевальные импровизации».**  **Задачи:**  Развивать воображение, учиться передавать образ музыкального произведения.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение«Рожицы».**  Вытягиваем губы трубочкой, широко открываем рот, выдвигаем язык, хмурое сдвигание бровей, улыбка. | **Русский лирический хоровод "Метелица"**  **Задачи:**  Развивать пластичность рук устойчивость в позициях  **Танец-игра "Мы любим плясать".**  **Задачи:**  Формирование исполнительских навыков, представление о различных жанрах танца.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение«Мельница».**  Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное. | **Музыкально-ритмические игры.**  **Задачи:**  Восприятие музыкальных звуков, сильной доли в развитии музыкально-ритмического слуха.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Сорви яблоки»**  Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. |
|  | Март | Апрель | Май |
| 1неделя | «**Весенний хоровод».**  **Задачи:**  Обучать детей танцевальным рисункам  Учить правильной осанке при исполнении движений.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Робот»**  Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги. | **Танец-игра**  **"Наш весёлый народ и танцует и поёт ".**  **Задачи:**  Формирование исполнительской культуры в парных танцевальных композициях.  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение на релаксацию «Дирижер».**  Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все твое тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируй на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр | **Разучивание движений танца "Вальс"**  **Задачи:**  Развивать навык танцевать в паре синхронно исполняя движения с партнёром Формирование навыка плавного исполнения вальсовых движений.  **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. |
| 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 на релаксацию “Ковер-самолет”**  Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыть, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера… Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашем зале (пауза)… Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся. | **Танец -игра "Давайте танцевать!"**  **Задачи:**  Развивать интерес потребности в движениях под музыку  **Танец-игра "Гиппопотам"**  **Задачи:**  Формировать умение самостоятельно действовать в игре сочетая движения с музыкой.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Слон».**  Стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперёд, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трёх до пяти раз левой рукой, прижатой к левому уху, и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. | **Музыкально-хореографическая композиция "Мирное небо "**  **Задачи:**  Формирование патриотического воспитания развитие нравственно-эстетических основ.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение «Крюки».**  Можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. |
| 3неделя | **"Лесная зверобика".**  **Задачи:**  Развивать тембровый слух, умение связывать звуковой образ со звучанием определённого инструмента развивать умение перевоплощаться в танце.  **Упражнения по кинезиологии.**  **Упражнение "Ныряльщик".**  Исходное положение -стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть -открыть нос и сделать выдох. | **Музыкально-ритмические игры**  **Задачи:**  Воспринимать музыкальные звуки, сильную долю в развитии музыкально-ритмического слуха.  **Пластический этюд "Нас звёздочки с неба плясать научили "**  **Задачи:**  Развитие танцевальных и творческих способностей, навыков выразительности в разных движениях.  **Упражнения по кинезиологии. Упражнение "Свеча".**  Исходное положение –сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. | Педагогическая диагностика |
| 4неделя | Творческие каникулы | **Танец-игра "На островке дружбы"**  **Задачи:**  Развитие интереса к культуре и танцам народов живущих в нашей стране воспитание толерантного отношения через танцевальные движения. Закрепление знаний и умений, полученных на занятиях по хореографии.  **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. | Педагогическая диагностика |

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

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

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