

## МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЧИРЛИДИНГА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Цель: укрепление здоровья детей путём обогащения двигательного опыта.

Задачи:

- формировать знания в области физической культуры и спорта;
- знакомить с историей возникновения и развития чирлидинга;
- обучать разнообразным элементам и комбинациям в чирлидинге;
- развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, скорость, координацию;
- совершенствовать чувство ритма;
- развивать интерес к танцам с элементами чирлидинга;
- обучать правилам и культуре общения, умению договариваться, слушать и слышать партнера, работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе и в правильной самооценке.

Месяц	Содержание
Октябрь	<p><b>«Упражнение с флажками»</b> (под музыку «Марш» Д. Дунаевского из к/ф «Веселые ребята») Вступление: Дети строятся в 2 колонны на другом конце зала. 1 колонна – мальчик девочка, 2 колонна – девочка мальчик. В руках дети держат флажки.</p> <p>1 й куплет: Легко на сердце от песни веселой, - Две колонны двигаются маршем вперед. Она скучать не дает никогда. И любят песню деревни и села, И любят песню большие города.</p> <p>ПРИПЕВ: Нам песня строить и жить помогает, - колонны расходятся в разные стороны и перестраиваются в 4 шеренги в шахматном порядке: М-Д-М-Д Она как друг и зовет, и ведет. И тот, кто с песней по жизни шагает, Тот никогда и нигде не пропадет!</p> <p>2 й куплет: Шагай вперед, комсомольское племя - поднять флажки на верх, опустить</p>

	<p>Цвети и пой, чтоб улыбки цвели! - поднять флажки на верх, опустить</p> <p>Мы покоряем пространство и время, - поднять флажки на верх, опустить</p> <p>Мы молодые хозяева Земли! - поднять флажки на верх, и быстро помахать ими</p> <p>ПРИПЕВ: шеренги идут маршем вперед, останавливаются лицом к зрителю, возвращаются назад на свое место.</p> <p>3-й куплет: Мы можем петь и смеяться, как дети - марш на месте, лицом к зрителю; Среди упорной борьбы и труда. - повернулись направо; Ведь мы такими родились на свете, - повернулись направо; Что не сдаемся нигде и никогда. повернулись направо;</p> <p>ПРИПЕВ: шеренги идут маршем вперед, останавливаются лицом к зрителю, возвращаются назад на свое место</p>
Ноябрь	<p style="text-align: center;"><b>«Танец Снеговиков»</b> (с метелочками)</p> <p>(метелочки можно сделать из гимнастических палок, намотав на один из концов узкую мишуру или разрезанные целлофановые пакеты).</p> <p>Вступление: Дети медленно идут вперед, подметая метелочкой. Выстраиваются в шахматном порядке. На окончание мелодии – останавливаются, кладут метелочки перед собой.</p> <p>1-й куплет: Лютою зимою, снежною порою - «греются, обняв себя руками, выполняют пружинку. Обожают дети санки и коньки. – имитация движений «езда на коньках» Но вопрос серьезный: - повороты вокруг себя вправо на высоком шаге на конец предложения выбросить руки вперед ладошками вверх. Как тут не замерзнуть? - повороты вокруг себя влево на высоком шаге на конец предложения выбросить руки вперед ладошками вверх. В этом нам помогут: - повороты вокруг себя вправо на высоком шаге на конец предложения выбросить руки вперед ладошками вверх. «Кто?» - руки в стороны на уровне плеч, ладошками вверх</p>

	<p>- Снеговики! - руки на уровне плеч, согнутые в локтях, пальцы, в кулаках.</p> <p><b>ПРИПЕВ:</b>  А мы потопаем – Па-ба-ду-па, - топают  А потом похлопаем – Па-ба-ду-па, - широко разводят руки, хлопок  А потом попрыгаем - Па-ба-ду-па, - высокие прыжки, руки в положении «коромысло»; приземляясь, локти прижать к туловищу.  Ручками подвигаем – Па-ба-ду-па.  И пусть на улице лютый мороз - повороты вокруг себя вправо на высоком шаге;  Кусает щеки и щиплет нос, - легкие наклоны вперёд, «гладим» щеки, «гладим» нос.  Горят на елке у нас огоньки, повороты вокруг себя вправо на высоком шаге;  Зажигают сегодня - руки в стороны на уровне плеч, ладошками вверх  Снеговики. - руки на уровне плеч, согнутые в локтях, пальцы, в кулаках.</p> <p>Проигрыш – поднимают метелочки, метут вперёд – назад.</p> <p>2-й куплет:  Легкие движенья – раскрывают руки широко в стороны – вместе хлопок; правая (левая) нога отводится в сторону горизонтально,  Стоп обмороженью  Следует запомнить  В зимние деньки.  Как повеселиться - повороты вокруг себя вправо на высоком шаге на конец предложения хлопок.  И не простудиться? - повороты вокруг себя влево на высоком шаге на конец предложения хлопок.  В этом точно знают- повороты вокруг себя вправо на высоком шаге на конец предложения хлопок.  Толк- руки в стороны на уровне плеч, ладошками вверх  Снеговики. - руки на уровне плеч, согнутые в локтях, пальцы, в кулаках.</p>
Январь - февраль	<p><b>Танец «Ни кола, и ни двора»</b>  Вступление: дети в положении «присели на корточках», «спят»  Потягиваются, просыпаются.</p>

	<p>1-й куплет: ни кола, и ни двора - выставляют поочередно ногу в сторону на пятку, руки прямые ладошками вверх параллельно ноге.  Ну и что ж такого  Ля-ля-ля-ля...</p> <p>Раз, два, три – Поднимают поочередно руки в стороны, затем поочередно вверх и хлопки.  И все дела – наклоны вниз – «колют дрова»  Раз, два, три – и все дела  И жилье готово!</p> <p><b>ПРИПЕВ:</b>  Всем - приставной шаг в право, раскрывая руки на уровне плеч, ладошками вверх,  На свете – ноги вместе на пружинке, руки «домиком»  Нужен дом – людям и зверятам  Всем на свете нужен дом – аналогичные движения влево.  Даже, даже, даже, даже поросятам - прыжки в стороны с поворотом туловища, правая рука «пятачок», левая рука «хвостик»</p> <p>2-й куплет:  Хорошо прийти домой – рывок руками перед грудью с поворотами вправо, влево.  Как приятно это  Ля-ля-ля-ля...</p> <p>Очень жалко, - поднимают поочередно руки в стороны, затем поочередно вверх и хлопки.  Что зимой наклоны вниз – «колют дрова»  Очень жалко, что зимой – движения повторяются  Не бывает лета!</p> <p><b>ПРИПЕВ:</b> движения повторяются</p> <p>Проигрыш.  Движения «твист» - попеременно одной и другой ногой, слегка присесть - «хвостики»  Припев: тот же и движения те же.  В конце «Хрю-хрю»: руки вверх</p>
<p>Март - апрель</p>	<p style="text-align: center;"><b>Танец «Барбарики»</b></p> <p>Дети стоят в шахматном порядке.  Вступление: марш на месте с высоким подниманием колена.</p> <p>1-й куплет:  Что такое доброта? – разведение рук вправо</p>

Что это такое – доброта? разведение рук влево  
И увидеть нельзя – правая рука «под козырек»  
и нельзя потрогать. – руки согнуты в локтях, ладошки на зрителя,  
сгибаем, разгибаем кулачки.  
Доброта – это когда, - разведение рук вправо.  
Доброта – это тогда, когда - разведение рук влево  
Все друг другу друзья, - руки в положении верхнее v, в конце  
предложения обнять себя руками.  
И летать все могут! – повороты вокруг себя на высоком шаге руки  
– v? Кисти сгибаем и разгибаем.

ПРИПЕВ: Девочки и мальчики – пружинка с поворотом право,  
влево.

Сладкие, как карамельки,  
А на них большие башмаки – шаг с высоким коленом.  
Это Бар-бар-бар-баррики.  
Лёгкие, как мотыльки, - пружинка с поворотом право, влево.  
А в глазах горят фонарики,  
А на них большие башмаки, - шаг с высоким коленом.  
Это – Барбаррики.

2-й куплет:

Встал вам на ногу слон – - руки на поясе «подбоченились», правая  
нога вперёд на пятку, «покручиваем ногу на пятке»  
Значит, хочет подружиться он.  
Хочет научить вас – к этому движению присоединяем движение  
рук «уши слона»  
Шевелить ушами.  
На нос села оса – легкий наклон туловища вперёд, правая рука на  
ноу, левая отведена в сторону,  
ладошкой вниз.  
Значит, хочет познакомиться,  
И пощекотать, а - руки согнуты в локтях, ладошки на зрителя,  
сгибаем, разгибаем кулачки.  
Вовсе не ужалить! – повороты туловища на высоком шаге вокруг  
себя, локти прижаты к туловищу, ладошки разведены в стороны.

Проигрыш:

1-я фраза – двигаться вперёд на высоком шаге, с хорошим  
взмахом руками в стороны.  
2-я фраза – двигаться назад на высоком шаге, с хорошим взмахом  
руками в стороны.

ПРИПЕВ: движения повторяются.

	<p>3-й куплет:</p> <p>К нам на праздник доброты – махи руками над головой «приветствие»</p> <p>Приходи и ты, и ты, и ты. – легкий наклон вперед, «указываем пальчиком»</p> <p>Кто умеет летать, и кто не умеет. – повороты вокруг себя на шаге, локти прижаты к туловищу, помахивание кистями.</p> <p>А летать просто так – пружинка с разведением рук в стороны Надо улыбнуться просто так.</p> <p>Чтобы звёзды достать, - встать на носочки, руки в положении v Надо стать добрее. – фигура пальчиками «сердце»</p> <p><b>ПРИПЕВ:</b> движения повторяются.</p>
--	---