

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЧИРЛИДИНГА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Цель: укрепление здоровья детей путём обогащения двигательного опыта.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать знания в области физической культуры и спорта;
- знакомить с историей возникновения и развития чирлидинга;
- обучать разнообразным элементам и комбинациям в чирлидинге;

2. Развивающие:

- развивать физические качества: выносливость, гибкость, силу, скорость, координацию;

- совершенствовать чувство ритма;

3. Воспитательные:

- 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
Сентябрь - октябрь	<p>Танец с султанчиками «Солнышко, как яблочко»</p> <p>1-й куплет: Солнышко как яблочко по небу катается - круговые движения руками вправо-влево Солнышко лучистое всем нам улыбается - «цыганочка» поднимая руки снизу вверх. Я бегу по просеке по лесной дорожке - бег вперёд И прошу я солнышко - выпад на прямую ногу, поставленную на пятку вправо (влево), руки прямые ладошки ко рту; Поиграть немножко - руки верх, кружение вокруг себя.</p> <p>ПРИПЕВ: Раз, два, - 2 прыжка с хлопками три, четыре, пять - «пальчиком считаем» Будем в прятки мы играть - «прячемся за ладони», «выглядываем» Солнце прячется за тучку - круглые руки над головой А потом начнет сиять - «цыганочка» И несется с высоты: - махи руками над головой Прячься, девочка и ты - «прятки» Я пойду тебя искать – ходьба на месте Раз, два, три, четыре, пять! – 2 прыжка, «пальчик»</p> <p>2-ой куплет:</p>

	<p>Так мы с солнышком вдвоем и играем и поем – поскок в парах по кругу. Целый день без перерыва и не скучно нам вдвоем А как вечер настает солнце спать домой идет - «спим – руки ладошка на ладошку под правую щеку» приседая. «До свиданья!» помашу - «рукой «до свидания» - махи двумя руками над головой на прыжках. И скажу, что завтра жду - «ау»</p> <p>Припев</p> <p>Проигрыш</p> <p>Повтор 1-го куплета</p>
Ноябрь - декабрь	<p style="text-align: center;">Танец «Кошки-мышки»</p> <p>В композиции участвуют дети по парам (кошки – мальчики, мышки – девочки)</p> <p>Вступление: 1-4 такты: выбегает Мышка, бегают, осматривает “территорию” и зовет всех остальных Мышек; 5-8 такты: выбегают все остальные Мышки, бегают врассыпную и с концом вступления перестраиваются друг за другом и становятся за 1-й Мышкой.</p> <p>1 фигура и 1 куплет Мышки семенящим шагом двигаются “змейкой”. На слова «у них устали ножки» — Мышки расходятся врассыпную, потряхивая кистями (показывают, как у них устали ножки...).</p> <p>В это время Кошки подходят к своим Мышкам, на «Мяу» вытягиваются по-кошачьи и становятся парами лицом друг к другу.</p> <p>ПРИПЕВ: на слова «Если...» — Кошка подает обе руки Мышке; на слова «Кошке с Мышкой» — Мышка соответственно кладет свои руки поверх ладоней Кошки; «...по пути» — Мышка отбегает назад и становится позади Кошки. Кошка стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки снизу подает Мышке и на слова «отчего ж тогда не подвести» — Мышка пробегает между Кошкиных ног (согнувшись, держась за Кошкины лапы).</p>

На повторение музыки эти же движения соответственно повторяются (2 раза).

Проигрыш:

1-8 такты: Кошки и Мышки стоят лицом друг к другу, «крутят» хвостом справа и слева (1-4 — справа, 5-8 — слева).

9-16 такты: на беге меняются местами.

Повторить 2 раза.

2 фигура, 2 куплет

И.П. — Кошки и Мышки сидят на полу, руки в упоре, стопы соединены.

1-8 такты (на слова «И пели до порожка...»): попеременное сгибание и разгибание стоп;

9-16 такты (на слова... «и щёлкали орешки»): наклон туловища вперед, вращательные движение

руками, согнутыми в локтях («моталочка») — 2 раза;

на слова «... От деревушки Ложки до деревушки Пешки» — попеременное сгибание и разгибание (в колене) ног, носки оттянуты;

на слова «... пешком идти не близко» — Кошка становится на четвереньки, а Мышка садится «верхом» на Кошку и вместе «едут»;

на слова «...а на пушистой Кошке и мягко, и приятно» — Мышка гладит Кошку по спине, и в конце обе обнимаются.

Припев:

И.П. — сидя на пятках лицом друг к другу.

1 такт (на слова «если Кошке»): встать на колени, правую руку «под козырек» - как бы смотрят вдаль, на слова «... с Мышкой» — опуститься на пятки;

2 такт — то же левой рукой;

3-4 такты (на слова «отчего ж тогда не подвезти»): сидя на пятках (ритмично пружинить), раскачивать сцепленными руками вправо-влево.

Повторить в соответствии с музыкой 2 раза.

Проигрыш:

1-8 такты: стоя на коленях, руки в упоре, носки оттянуты вверх — вращение тазом;

9-16 такты: Мышка опрокидывается на спину, дрыгает руками и ногами («в обмороке»), а Кошка обмахивает ее руками («приводит в чувство»).

На повторение музыки — движения выполняются наоборот: Кошка «падает в обморок», и Мышка ее «приводит в чувство».

3 фигура, 3 куплет:

	<p>И.П. — стоя на четвереньках. 1-8 такты: Кошка стоит на четвереньках и попеременно то выгибает, то прогибает спину, а Мышка подползает под ней на четвереньках и ползком обходит сзади. Повторить 2 раза. На слова «Пешком идти не близко» — идут друг за другом по кругу (руки Кошек на плечах у Мышек, а руки Мышек на талии у Кошек).</p> <p>ПРИПЕВ: И.П. — стоя парами по кругу лицом друг к другу. Кошка стоит спиной в круг, Мышка — лицом к центру круга. Повторяются движения припева после 1-го куплета. Проигрыш — повторение движений проигрыша после 1-го куплета. На заключение пары поочередно удаляются на места: Кошки с Мышками стоя парами в положении «саночки» (Кошка впереди, а Мышка сзади); Кошка тянет за руки Мышку, которая, упиравшись ногами, скользит по полу, и таким образом Кошка отвозит Мышку на место.</p>
Январь - февраль	<p>Музыкально – ритмические упражнения с лентами (танцевальный этюд «Радуга» муз А. Петрова из к/ф «Берегись автомобиля»)</p> <p>Детям выдаётся по две ленточки одного цвета. Используются ленты цвета радуги.</p> <p>И. п. – стоя в кругу лицом к центру, в обеих руках ленты одного цвета.</p> <p>Часть 1: 1-8 такт – стоя на месте, выполняют плавные взмахи обеими руками вверх – вниз. 9-16 такт – поочередные взмахи руками снизу-вверх движение «ленточки». 1-8 такт – перекрестные движения рук из и.п. руки вперед – движение «поющие руки». 9-16 такт – кружение на высоких полупальцах, руки в стороны.</p> <p>Часть 2: 1-8 такт – легкий танцевальный бег на полупальцах к центру круга. 9-16 такт – движение рук «ленточки». 1-8 такт – поворот из круга и возвращение на исходную позицию. 9-16 такт – поворот лицом к центру, «ленточки».</p> <p>Часть 1:</p>

	<p>1-2 такт – стоя на месте, лицом к центру круга, взмах правой рукой, одновременно выставляя правую ногу вперед – в сторону на носок.</p> <p>3-4 такт – правую руку опустить, вернуться в и.п.</p> <p>5-6 такт – взмах левой рукой, одновременно выставляя левую ногу вперед – в сторону на носок.</p> <p>7-8 такт – левую руку опустить, вернуться в и.п.</p> <p>9-16 такт – дети выполняют кружение на высоких полупальцах в парах, соединив правые руки и подняв их вверх - движение «вертушка».</p> <p>17-24 такт – то же движение, подняв левые руки вверх.</p> <p>Часть 2:</p> <p>1-8 такт – поворот направо, легкий танцевальный бег по кругу на низких полупальцах, в сочетании с круговыми вращательными движениями рук.</p> <p>9-16 такт – бег по кругу в обратном направлении в сочетании с движениями рук.</p> <p>С окончанием музыки дети остаются в кругу в и.п., стоя лицом к центру, руки с лентами опущены вниз.</p>
Март - апрель	<p style="text-align: center;">Танец «Друзья»</p> <p>Танец исполняется в парах (мальчик и девочка)</p> <p>Дети выстраиваются парами взявшись за руки, ближе к центральной стене.</p> <p>Вступление:</p> <p>Дети маршируют на месте, раскачивая сцепленными руками вперед-назад.</p> <p>1-й куплет:</p> <p>Если друг не смеётся, ты включи ему солнце, - идут высоким шагом вперед, покачивая руками.</p> <p>Ты включи ему звёзды, это просто. – выстраиваются в шахматном порядке.</p> <p>Ты исправь ошибку, превращая в улыбку – отворачиваются друг от друга, руки скрестив на груди,</p> <p>пружина на правую ногу «поссорились»</p> <p>Все грустинки и слёзы, это просто. – обнять друг друга.</p> <p>ПРИПЕВ:</p> <p>Воскресенье, суббота, - мальчик – «мячик» - прыжки на присяде на одном месте, девочки «играют» мячиком правой рукой, обходят мальчика на поскоке.</p> <p>Дружба – это не работа,</p> <p>Дружба – это не работа! – взявшись руками «пила»</p>

	<p>1-я фраза: Есть друзья, идут шагом по диагонали, на конец фразы высокий хлопок. А для них – возвращаются задом на место, на конец фразы высокий хлопок У друзей нет выходных! – кружение на высоком шаге вокруг себя. Есть друзья, а для них – повторение движений. У друзей нет выходных!</p> <p>2-я фраза – движения повторяются. 2-й куплет: Если свалится счастье, подели его на части – дети встают на колено по большому кругу, протягивая руки вперёд, ладошками вверх. Солист двигается внутри круга боковым галопом, «ладошками раздаёт счастье». И раздай всем друзьям, это просто. А когда будет надо, все друзья будут рядом, - дети встают, разворачиваются по кругу против часовой стрелки, двигаются на поскоке. Чтоб включить тебе солнце или звёзды. – разбегаются на свои места.</p> <p>ПРИПЕВ: - движения повторяются.</p> <p>3-й куплет: Речетатив: Если каждый друг по кругу – дети встают в две шеренги по боковым сторонам зала. Другу протянет руку, - руки вытянуты и раскрыты перед собой. То будет видно в иллюминатор: «под козырек» Дружба – это экватор. - сцепить друг друга за руки перед собой Если каждый друг планеты – выпад на ногу к центру зала. Одна сторона – «кивает головой» - ромашка, другая – машет рукой «приветствует» Другу ромашкой помашет, То станет ясно: дружба – это Планета ромашек. – идут с протянутыми вперёд руками на свои места</p> <p>Припев: - движения повторяются.</p>
--	---