

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЧИРЛИДИНГА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ 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
Сентябрь - октябрь	<p>«Танец с помпонами» (на песню «Чудная пора» автор Ю.Вирижников)</p> <p>Дети с помпонами выстраиваются в две шеренги у центральной стены.</p> <p>Вступление: перекат с пятки на носок, руки поочерёдно выбрасывать вперед.</p> <p>1-й куплет: Стали дни давно короче – приставной шаг в сторону, круговые движения руками вправо, влево. Но зато длиннее ночи. Пахнет желтою травою. – повороты вокруг себя на полупальчиках легким бегом, руки играют помпонами вверх. Яблоки давно созрели, - повторение движений. Ветви яблонь поредели, И усыпан сад листвою.</p> <p>ПРИПЕВ: Чудная пора – осень. – движение в шеренгах на поскоках вперёд, выбрасывая помпоны на прямых руках перед собой. Ветер листья носит, носит. – пятиться мелким шагом назад, руки вытянуты перед собой, играть помпонами. Снова птицы улетают. – повторение движений. Тают в небе, тают в небе,</p>

В небе тают - повороты вокруг себя на полу пальчиках легким бегом, руки играют помпонами вверху.

2 й куплет:

Я одна брожу у дома. Две шеренги двигаются на поскаках навстречу друг другу, образуя большой круг.

Мне все здесь давно знакомо,

Но в волнение замираю.

Словно птицы в поднебесье,

Мне вокруг все интересно,

От чего - пока не знаю.

ПРИПЕВ: Чудная пора – осень – легким бегом сужать круг, поднимая помпоны с низу вверх.

Ветер листья носит, носит.

Снова птицы улетаю – разворот на месте

Таю в небе, таю в небе - легким бегом возвратиться на место в большой круг.

В небе тают - повороты вокруг себя на полу пальчиках легким бегом, руки играют помпонами вверху.

3 й куплет:

Куст рябины веткой машет. – боковой галоп лицом в круг против часовой стрелки, махи руками перед собой.

Дождь на крыше тихо пляшет - разворот из круга на прыжке, продолжая двигаться боковым галопом против часовой стрелки, махи руками перед собой.

Я свое окно раскрою. – разворот в круг

Здравствуй, осень золотая! -разворот из круга.

Скоро, скоро я узнаю – разворот в круг

Тайны, что несешь с собою. – разворот из круга

ПРИПЕВ: Чудная пора – осень – круговые движения руками вправо,

Ветер листья носит, носит. круговые движения руками влево

Снова птицы улетаю. – круговые движения руками вправо,

Таю в небе, таю в небе - круговые движения руками, влево

В небе тают - повороты вокруг себя на полу пальчиках легким бегом, руки играют помпонами вверху.

Проигрыш – свободное перемещение по залу на поскаке. К концу музыки – выстроиться в две шеренги, как в начале танца.

ПРИПЕВ повторяется, как после первого куплета. В конце стойка - правая нога вперед, левая сзади на носок, руки - в позиции верхнее v

<p>Ноябрь - декабрь</p>	<p style="text-align: center;">«Би-би-ка»</p> <p>Дети выстраиваются в колонны по ровному количеству у боковой стены зала.</p> <p>Вступление, 1-я фраза: Дети держат воображаемый руль согнутыми и прижатыми к туловищу руками.</p> <p>2-я фраза: Двигаться топающим шагом вперёд, выстраиваясь в колонны лицом к зрителям.</p> <p>1-й куплет: Июньскими теплыми днями – поочередное выставление ноги на пятку правой, левой ногой, вытянутые руки параллельно ноге, ладошками вверх. И в мае, и в сентябре – руки на поясе, повороты туловища на 360 градусов. Встречаюсь я снова с друзьями – поочередное движение правой, левой рукой «под козырёк» с легким выпадом на правую, левую ногу. В песочнице – во дворе – круговое движение рукам перед собой. Кто с куклой, - сцепленные в замок руки – движение «качель» А кто с пистолетом – стойка – ноги на ширине плеч, руки твёрдо выведены вперёд, сцеплены в замок, указательные пальцы вперёд. А кто-то приносит слона – легкий бег с высоким коленом на месте вокруг себя. А я вам скажу по секрету – поочередное выставление ноги на пятку, руки «ау» Бибика – игрушка моя! – крутим руль на пружинке. Едем - выпад вправо, рука, согнутая в локте Едем - встать ноги вместе, локоть прижать к туловищу. БИ-БИ! – - нажать на руль «сигнал»</p> <p>ПРИПЕВ: Би-би би-би бибика! –, топающим шагом двигать влево. Поехали кататься! - в конце сделать прыжок с поворотом вправо. Би-би би-би бибика! – тем же движением возвратиться на место. За нами не угнаться Покрашу я бибик у – поочерёдные махи руками на пружинке. В любимый красный цвет Би-би-би-би-бибика! – держим руль, повороты на высоком шаге на месте. Машины лучше нет!</p>
-----------------------------	--

Едем - выпад вправо, рука, согнутая в локте
Едем - встать ноги вместе, локоть прижать к туловищу.
БИ-БИ! – - нажать на руль «сигнал»

2-й куплет:

В солдатики я не играю – марш на месте.
Не нужен мне велосипед – лежа на спине «крутим педали»
Бибику свою я катаю – встать на колени – «крутим руль»
Бибика моя – лучше всех! – встать на ноги, поднять высоко руку
с выставленным большим пальцем.
А ночью – когда засыпаю – присесть медленно на корточки,
ладошки под правой щекой.
Пускай мне приснится хайвэй – резко встать, прямая рука вверх,
средний и указательный пальцы в рогатке.
И мама бибику поставит – постепенно опускать руку вниз,
ритмично ударяя пятками.
В гараж, под кроватью моей - поочерёдные удары кулаками в
грудь.
Едем - выпад вправо, рука, согнутая в локте
Едем, - встать ноги вместе, локоть прижать к туловищу.
БИ-БИ! – - нажать на руль «сигнал»

ПРИПЕВ: Би-би-би-би бибика! – разворот на прыжке на 180
градусов. В руках руль, топающим шагом
направляться вперёд, спиной к зрителям.
Поехали кататься! - В конце разворот на прыжке.
Би-би би-би бибика! Возвратиться на место.
За нами не угнаться
Покрашу я бибику – поочерёдные махи руками на пружинке.
В любимый красный цвет
Би-би би-бибибика! – держим руль, повороты на высоком шаге
на месте.
Машины лучше нет!
Би-би би-би бибика! – прыжок с поворотом, движения
повторяются.
Поехали кататься!
Би-би би-би бибика!
За нами не угнаться
Покрашу я бибику – поочерёдные махи руками на пружинке.
В любимый красный цвет
Би-би би-бибибика! – держим руль, повороты на высоком шаге
на месте.
Машины лучше нет!
Едем - выпад вправо, рука, согнутая в локте
Едем - встать ноги вместе, локоть прижать к туловищу.

	<p>БИ-БИ! – - нажать на руль «сигнал»</p> <p>Проигрыш – медленный полуприсед на пружинке, руки под щеками, «смотрим в окно»</p> <p>Би-би би-би бибика! – движение по большому кругу. В руках – руль, прямые ноги сильно выбрасывать в сторону.</p> <p>Поехали кататься!</p> <p>Би-би би-би бибика!</p> <p>За нами не угнаться</p> <p>Покрашу я бибику</p> <p>В любимый красный цвет</p> <p>Би-би би-би бибика!</p> <p>Машины лучше нет!</p> <p>на повторение припева выстроиться на свои места в шеренгах.</p> <p>Покрашу я бибику – поочерёдные махи руками на пружинке.</p> <p>В любимый красный цвет</p> <p>Би-би би-бибика! – держим руль, повороты на высоком шаге на месте.</p> <p>Машины лучше нет!</p> <p>Едем - выпад вправо, рука, согнутая в локте</p> <p>Едем - встать ноги вместе, локоть прижать к туловищу.</p> <p>БИ-БИ! – - нажать на руль «сигнал»</p>
<p>Январь - февраль</p>	<p>Танец с помпонами «Солнечные зайчики»</p> <p>Вступление: первая фраза - дети на поскоке вбегают в зал и встают в шахматном порядке в шеренги.</p> <p>вторая фраза – выпад вправо – влево, руки в позиции верхнее «v» машем помпонами.</p> <p>1-й куплет:</p> <p>Знаю я секрет - передвижение вправо с переkreщиванием ног «топ-ту», круговые движения руками сверху вправо;</p> <p>Веришь или нет - те же самые движения влево;</p> <p>Дети — это свет - передвижение вправо с переkreщиванием ног «топ-ту», круговые движения руками сверху вправо;</p> <p>Солнечный привет - те же самые движения влево;</p> <p>В каждом доме, где есть этот свет - легкие поскоки вперёд, помпоны выбрасываются поочередно вперед;</p> <p>Каждый счастлив много, много лет - движение назад «пятимся», руки перед собой прямые «играем помпонами»</p> <p>Каждый счастлив много, премного лет - поскоки на месте вокруг себя, руки в позиции «v» играем султанчиками;</p> <p>ПРИПЕВ: Солнечные зайчики - боковой галоп по большому кругу против часовой стрелки;</p>

	<p>девочки и мальчики - развернуться на прыжке на 180 градусов – продолжать двигаться боковым галопом против часовой стрелки;</p> <p>Весело и радостно - развернуться на прыжке на 180 градусов – продолжать двигаться боковым галопом против часовой стрелки;</p> <p>песенки поют - развернуться на прыжке на 180 градусов., продолжать двигаться боковым галопом против часовой стрелки;</p> <p>Солнечные зайчики, девочки и мальчики - легкий бег, сужая круг руки поднимать снизу-вверх, играя помпонами.</p> <p>Все под наши песенки счастливо живут.</p> <p>Проигрыш – выстраиваются на свои места в шахматном порядке.</p> <p>2-й куплет:</p> <p>Даже ночью светить мы смогли бы - да! - шаг вперёд (назад) право-лево с выбрасывание помпонов вверх на прямых руках.</p> <p>Только ночью у нас сонная пора – повторение движений;</p> <p>Па-па-ра- мы поём с утра. - присед, с выбрасыванием помпонов в позиции верхнее «v»;</p> <p>Хочешь, с нами запоминай слова - перекач с пятки на носок, круговые движения руками с помпонами перед собой.</p> <p>Хочешь, с нами запоминай слова - два приставных шага вправо (влево), круговые движения правой (левой) рукой;</p> <p>ПРИПЕВ: повторение движений в кругу.</p>
Март - апрель	<p style="text-align: center;">Танец «Мы маленькие звёзды»</p> <p>Дети выстраиваются в шахматном порядке парами</p> <p>Вступление: высокий прыжок.</p> <p>ПРИПЕВ: Просто - высокий прыжок правой ногой, правая рука выбрасывается вперёд ладошкой на зрителя.</p> <p>Просто - высокий прыжок левой ногой, левая рука выбрасывается вперёд ладошкой на зрителя.</p> <p>мы маленькие звёзды – круговые движение двумя руками слева на право.</p> <p>Пой вместе - приставной шаг влево, «ныряющее, волнообразное» движение правой рукой влево с хлопком.</p> <p>с нами - приставной шаг вправо, «ныряющее, волнообразное» движение левой рукой вправо с хлопком.</p> <p>танцуй вместе - приставной шаг влево, «ныряющее, волнообразное» движение правой рукой влево с хлопком.</p>

	<p>с нами- приставной шаг вправо, «ныряющее, волнообразное» движение левой рукой вправо с хлопком.</p> <p>Все знаем движенья, снимаем напряжение – волнообразные движения руками сверху вниз «рисует волны»</p> <p>Ай, будет круто, ай, ай, будет круто – притопы правой ногой, руки вверх с выставленными большими пальцами.</p> <p>1-й куплет:</p> <p>Если у тебя нет друга - отворачиваются друг от друга, руки скрестив на груди, пружиня на правую ногу «поссорились»</p> <p>Или ты обижен на весь свет</p> <p>Мы навстречу протянем руку – протянуть руки друг другу,</p> <p>Ты откроешь сердце в ответ – кружение в паре на месте.</p> <p>ПРИПЕВ: движения повторяются.</p> <p>2-й куплет:</p> <p>Не ходи один угрюмо – движения шагом по диагонали влево</p> <p>Растяни улыбку до ушей – возвращение на место с верхним v</p> <p>Ну и что, что нет ещё зуба – повороты на высоком шаге на месте.</p> <p>Главное, чтоб был человек - хороший!!! – притоп пяткой правой ноги, кулаками в грудь.</p> <p>ПРИПЕВ: движения повторяются.</p>
--	--