

**СЕНТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Апельсинка -** «Оранжевая песня» |
| **Проигрыш 1:****Проигрыш 2:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Припев:****2.1 куплет:** **2.2 куплет:****Припев:****Проигрыш 1:****Проигрыш 2:****3.1 куплет:****3.2 куплет:****Припев:****4.1 куплет:****4.2 куплет:****Проигрыш с припевом:** | **Марш на месте.**Хлопки по кругу, слева направо и обратно.**Руки прямые вверх, в стороны, вниз.**Руки прямые плавно через стороны вверх, опустить вниз и потянуться к носкам, не сгибая колени.1. **шага вперед, руки на поясе, 3 хлопка в ладоши. 3 шага назад, руки на поясе, 3 хлопка в ладоши.**

**Руки перед собой, упражнение «ножницы».**Руки прямые плавно через стороны вверх, опустить вниз и потянуться к носкам, не сгибаяколени.**-//-//-****Бег друг за другом с подскоками.**Лежа на спине, упражнение «велосипед».**Руки прямые над головой, качать руками влево – вправо.**Так же как 2.2. куплет.**-//-//-****Приседания.**Так же как 2.2. куплет.**Как в припеве.**  |

**ОКТЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **Детский хор Новая Волна –** «Хорошее настроение» |
| **Проигрыш:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Припев:****Проигрыш:**1. **куплет:**

**Припев 1:****Припев 2:****Проигрыш:****Припев 1:****Припев 2:****Завершение:** | Марш на месте.Руки к плечам, вверх, к плечам, вниз.Руки в замок перед грудью, повороты туловища влево – вправо.2 прыжка вперед, руки вверх, в стороны, вниз. 2 прыжка назад, руки вверх, в стороны, вниз.Приседания.Сесть на пол, ноги в стороны. На 3 счета тянемся к носку левой ноги, в середину, к носку правой ноги.**-//-//-****-//-//-**Бег друг за другом с подскоками.**-//-//-****-//-//-**Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**НОЯБРЬ**

|  |
| --- |
| **ДЭС Нейна –** «Рыжий кот» |
| **Проигрыш:****1 куплет:****Переход:** **Припев:**1. **куплет:**

**Переход:****Припев:****Проигрыш:****Припев – реп:****Припев:****Завершение:** | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища влево – вправо.Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища с рукой влево – вправо.Покружиться вокруг себя с подскоками.3 прыжка вперед, «погразить» пальцем. 3 прыжка назад, «погразить» пальцем. (4 раза).Ноги шире плеч, руки на поясе. Не сгибая колени выполнять наклоны туловища к левому носку, в середину, к правому носку.**-//-//-****-//-//-**Бег друг за другом с подскоками.Лежа на спине, упражнение «велосипед».**-//-//-**Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |
| --- |
| **Детская новогодняя –** «Считалочка» |
| **Проигрыш:****Припев:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Припев:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Припев:****Проигрыш со словами:****Припев:****Завершение 1:****Завершение 2:** | Марш на месте, руки на поясе.Поочередно показываем ладошки. Пружинка, руки на поясе, наклоны головы влево – вправо.Руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.Вращение кистями рук в левую сторону – в правую.3шага в круг, 3 хлопка. Руки вверх, покружиться вокруг себя. 3 шага назад, 3 хлопка. Руки вверх, покружиться вокруг себя.Приседания.Вращение кистями рук в левую сторону – в правую.**-//-//-**Бег друг за другом с подскоками.**-//-//-** (2 раза).Руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**ЯНВАРЬ**

|  |
| --- |
| **АзбукаХит –** «Делу время» |
| **Проигрыш:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Переход:****Припев:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Переход:****Припев 1:****Припев 2:****Завершение:** | Руки к плечам. Вращение руками вреред – назад.Пружинка. Поочередно махи руками вперед – назад.Руки в замок перед грудью, повороты туловища влево – вправо.Приседания.«Плыть» руками, слегка наклоняясь вперед. Бег на месте с захлестыванием голени назад, руки за спиной (4 раза).Сесть на пол, руки на предплечья. Ноги согнуть и болтать ими.Сидя на полу, руки на поясе, ноги в стороны, наклоны вперед – тянемся к носкам.**-//-//-****-//-//-**Бег друг за другом с подскоками.Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |
| --- |
| **О. Газманов -** «Морячка» |
| **Проигрыш:****1 куплет:****2 куплет:****Припев:****3 куплет:****Припев:****4 куплет:****Припев:****Проигрыш 1:****Проигрыш 2:****Припев:****Завершение:** | Марш на местеНоги на ширине плеч. 1-руки к плечам, 2-руки вверх, 3-руки к плечам, 4-руки вниз.Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо – влево.2 шага на месте, прыжок с хлопком и поворотом влево (4 раза – полный круг)Лежа на спине (ноги вместе прямые) поочередно сгибать ноги в коленях.-//-//-Руки в замок перед грудью, повороты туловища влево и вправо.-//-//-Бег по кругу друг за другом с подскоками.Приседания.-//-//-Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**МАРТ**

|  |
| --- |
| **Барбарики –** «Бананамама» |
| **Проигрыш 1:****Проигрыш 2:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Припев:****Проигрыш:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Проигрыш:****3.1 куплет:****3.2 куплет:****Припев:****Проигрыш:** | Марш на месте.Пружинка, руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.Пружинка. Поочередно махи руками вперед – назад.Руки разводить в стороны, переступая с пятки на носок.Боковой галоп в круг. 3 хлопка в ладоши. Боковой галоп назад, 3 хлопка в ладоши.Пружинка, руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.Пружинка. Поочередно махи руками вперед – назад.Покружиться вокруг себя с подскоками.Приседания.Моргаем глазами, показываем ушки, кружимся вокруг себя с подскоками.Пружинка. Поочередно махи руками вперед – назад.-//-//-Бег друг за другом с подскоками. |

**АПРЕЛЬ**

|  |
| --- |
| **«Если друг не смеется»** |
| **Проигрыш:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Переход:****Припев:****2.1 куплет:*** 1. **куплет:**

**Переход:****Припев:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**Переход:****Припев:****Проигрыш:****Завершение:** | Переступая с пятки на носок, руки через стороны вверх – вниз.Руки к плечам, вращение руками вперед – назад.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища влево – вправо.Хлопки по кругу, справа налево и обратно.Прыжки на месте, руки вверх, сжимая и разжимая пальцы рук. Руки к носу, дразнить как «Буратино».Ноги шире плеч. Наклоны к левому носку, в середину, к правому носку, не сгибая колени.Приседания.**-//-//-****-//-//-**Пружинка, поочередно махи руками вперед - назад.Руки перед грудью в замок, повороты туловища влево – вправо.-//-//--//-//-Бег по кругу друг за другом с подскоками.Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |

**МАЙ**

|  |
| --- |
| **ДЭС Нейна –** «Солнце улыбнется» |
| **Проигрыш:*** 1. **куплет:**
	2. **куплет:**

**2.1 куплет:*** 1. **куплет:**

**Припев:** **3.1 куплет:*** 1. **куплет:**

**4.1 куплет:****4.2 куплет:****Припев:****Проигрыш:****Припев:****Завершение:** | Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы влево – вправо. Поднимать и опускать плечи – вверх – вниз.**Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки к плечам, вверх, к плечам, вниз.**Руки на поясе, наклоны туловища влево, прямо, вправо, прямо.**Руки в замок перед грудью, повороты туловища влево – вправо.**Руки на поясе, наклоны туловища с рукой влево – вправо.3шага в круг, 4 хлопка в ладоши. Руки вверх, покружиться вокруг себя. 3 шага назад, 4 хлопка, руки вверх, покружиться вокруг себя.**Ноги шире плеч, руки на поясе, не сгибая колени, наклон к правому носку, выпрямиться, наклон к левому носку, выпрямиться.**Руки на поясе, прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь.**Пружинка. Поочередно махи руками вперед – назад.**Приседания.**-//-//-**Бег по кругу друг за другом с подскоками.**-//-//-**Вдох носом, руки через стороны вверх. Выдох, руки – опустить. |