

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 9 комбинированного вида»**

Адрес: улица Бажова, дом 18, город Каменск-Уральский, Свердловская область, Россия, 623401

Тел. 8(3439) 530009, официальный сайт <https://dou9.obrku.ru>, e-mail: detskiisad9.mdou@yandex.ru

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
по Детскому саду №9
от 30.08.2024 №121ОД

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Ритмическая гимнастика
СА-ФИ-ДАНСЕ»
на 2024-2029 учебный год**

Возраст детей: 5-7 лет
Составитель: педагог дополнительного образования
Осинцева М.А.

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ.

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста.....	6
1.3 Диагностика освоения программы (по методике А.И. Бурениной)...	9

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ.

2.1 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	13
2.2 Содержание обучения.....	13
2.2.1 Разделы программы	14
2.3 Учебно-тематическое планирование.....	17
2.4 Календарно-тематическое планирование занятий	19
2.5 Календарный учебный график.....	61

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

3.1. Организационно-педагогические условия.....	62
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды....	62
3.3. Программно-методическое обеспечение.....	63

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика Са-Фи-Дансе» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет и рассчитана на 2 года обучения.

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика. Разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игrottанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Практика музыкального восприятия дошкольников ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонации, характер, образное содержание. Музыкально-ритмическое движение — это один из наиболее продуктивных видов деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества, приобщение к танцевальному искусству, воспитание способности к более глубокому восприятию музыки, формирование эстетического вкуса и интересов.

Программа дополнительного образования «Са-Фи-Дансе» предполагает использование нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей, направленных на разные фантазии и проявление творческой инициативы.

Принцип построения программы.

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте,

переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых задач, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в добное начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, создаст необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой. Все это будет способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата

- формировать правильную осанку

- содействовать профилактике плоскостопия

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой

- формировать навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

- Развивать ручную умелость и мелкую моторику

3. Развитие творческих и созидательных способностей

- развивать мышление, воображение, находчивость, и познавательную активность, расширять кругозор

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей младшего дошкольного возраста, морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Занятия по данной программе создают необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствуют укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом.

К концу первого года обучения дети пяти-шести лет получают следующие знания, умения и навыки.

- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.

- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

- Овладевают навыками ритмической ходьбы.

-Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

-Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

К концу второго года обучения дети шести-семи лет получают следующие знания, умения и навыки.

-Дети знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения.

-Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.

-Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

-Знают основные танцевальные позиции рук и ног.

-Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

Адресат и продолжительность курса:

Программа по ритмической гимнастике рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет. Продолжительность курса два года
Занятия длительностью 15 - 30 минут проводятся 2 раз в неделю.

Занятия проводятся в увлекательной игровой форме с элементами танцевально-игровой гимнастики, игроритмике, игрогимнастики, игротанца, игропластики, пальчиковой гимнастики, игровой самомассаж, креативная гимнастика.

1.2 Возрастные особенности детей дошкольного возраста пяти шести лет.

Шестой год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Наряду с игрой, у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и

конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми.

Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

Важным психическим новообразованием детей среднего дошкольного возраста является умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщенных свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами и событиями. Понимание некоторых зависимостей между явлениями и предметами порождает у детей повышенный интерес к устройству вещей, причинам наблюдаемых явлений, зависимости между событиями, что влечет за собой интенсивное увеличение вопросов к взрослому: как?, зачем?, почему? На многие вопросы дети пытаются ответить сами, прибегая к своего рода опытам, направленным на выяснение неизвестного. Если взрослый невнимателен к познавательным запросам дошкольников, то во многих случаях дети проявляют черты замкнутости, негативизма, упрямства, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения со взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

На шестом году жизни дети активно овладевают связной речью, могут пересказывать небольшие литературные произведения, рассказывать об игрушке, картинке, о некоторых событиях из личной жизни.

Важнейшими новообразованиями данного возраста являются:

завершение в основном процесса формирования активной речи и выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Взрослый теперь представляет интерес в первую очередь как источник увлекательной и компетентной информации. Общение носит внеситуативно - деловой характер.

Дети начинают проявлять интерес к своим сверстникам как к партнёрам по игре. Мнение сверстника приобретает особую значимость.

Мышление по-прежнему носит наглядно - образный характер. Средний возраст совершенно особый по отношению, как к предыдущему, так и к последующему. Эксперимент показал, что самым эффективным способом сделать информацию привлекательнее для ребёнка 4-5 лет является «одушевление». В этом возрасте, как ни в каком другом, дети с удовольствием слушают волшебные сказки.

Возросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста шести – семи лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помочь взрослых, так как известна нелогичность детских

рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок.

Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

1.3 Диагностика освоения программы (по методике А.И. Бурениной)

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (вводный — в сентябре, итоговый — в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий
Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной)

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из

музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

Творческие проявления— умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание— способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память— способность запоминать музыку и движения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов— скорость двигательной реакции на изменение музыки.

Координация, ловкость движений— точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность— мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Музыкальность.

5 баллов— умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла— в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов— движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

Эмоциональность.

5 баллов— умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла— передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов— затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления.

5 баллов— проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

Память.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

Подвижность (лабильность) нервных процессов.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

B-1, B-2, B-3, B-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

3-1, 3-2, 3-3, 3-4 – заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластиность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов— в движениях отсутствует гибкость, пластиность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

Результаты диагностики.

II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Методы

наглядные:

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентир)
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
- Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога

словесные:

- Объяснения, пояснения, указания
- Подача команд, распоряжений, сигналов
- вопросы к детям
- Образный сюжетный рассказ, беседа
- Словесная инструкция

практические:

- Повторение упражнений без изменений и с изменениями
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнений в соревновательной форме
- Проведение игр и заданий на развитие творческого мышления

Способы организации:

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуре, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей

обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап-обучение упражнению (отдельному движению)
2. Этап углубленного разучивания упражнения
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения

2.2 Содержание обучения

2.2.1 Разделы программы ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПЯТИ-ШЕСТИ ЛЕТ

1.ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2.ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.

2.2.Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3.Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1.Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2.Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Отгадай», Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «Конкурс танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Разделы программы второго ГОДА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ШЕСТИ-СЕМИ ЛЕТ.

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки и удары на каждый счет, через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных и.п. Контрастное движение руками на напряжении и расслаблении. Расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине, при напряжении мышц-выдох, при расслаблении-вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед-назад. Из упора присев переход в положение лужа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1.Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений

3.2.Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то- же с поворотом на 360. Поворот на 360 на шагах. Комбинация из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы и бальные танцы. «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стрика», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия»

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди», «Сосулька», «Упражнение с платочками»

5.ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой, движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения с пальчиками и речитативом

7.ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья», музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные путешествия», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца»

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

2.4 Учебно-тематическое планирование

Первый год обучения. Возраст детей пять-шесть лет.

№	Разделы программы	Количество часов
1	Игроритмика	6
2	Игрогимнастика	10
3	Игротанцы	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	44
5	игропластика	По плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
7	Игровой самомассаж	По плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий
9.	Игры-путешествия	6
10.	Креативная гимнастика	По плану занятий
	Всего часов	72

Второй год обучения. Возраст детей шесть-семь лет

№	Разделы программы	Количество часов
1	Игроритмика	6
2	Игрогимнастика	9
3	Игротанцы	6
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	45
5	игропластика	По плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий
7	Игровой самомассаж	По плану занятий
8	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий
9.	Игры-путешествия	6
10.	Креативная гимнастика	По плану занятий
	Всего часов	72

2.4 Календарно-тематическое планирование занятий. 4-5 лет

месяц	№ занятия	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения, материал
сентябрь	1,2	<p>Строевое упражнение «Солдатики»</p> <p>Игроритмика «Горошинки»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц,</p> <p>дыхательные и на укрепление осанки</p> <p>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).</p> <p>Построение врасыпную.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.</p> <p>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».</p> <p>Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется.</p> <p>Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p>	
	3,4	Танцевальные шаги «Шаг с	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.	

		носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладошки»	Строевые упражнения «Гусеница» Передвижение в сцеплении за руки. Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
5,6		Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»	Строевые упражнения. Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.	муз. Б. Карамышева, «Русский лирический»
7,8		Акробатические упражнения «Группировка»	Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.	

		<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p> <p>Игровой самомассаж «Ладошки»</p>	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме.</p>	
октябрь	9,10	<p>Танцевальные шаги – шаг с подскоком, приставной шаг в сторону</p> <p>Строевое упражнение «Хоровод»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»</p>	<p>Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Строевые упражнения. Повторить уроки 1—2.</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».</p> <p>Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля</p>	<p>французская народная песня «Большой олень», И. Мазнина, А. Фомина</p>

11,12	<p>Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприседы Акробатические упражнения</p>	<p>Ритмический танец «Танец сидя». Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убывает. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.</p> <p>Танцевальные шаги. Пружинные полуприседы. Акробатические упражнения.</p> <p>Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья</p>	
13,14	<p>Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно»</p>	<p>Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врасыпную. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p>	

			<p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.</p>	
15,16	<p>Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Ритмический танец «Кузнечик». Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные</p>	<p>«Песня о кузнечике», на муз. В. Шайнского</p>

			объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	
17	Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно»	Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, жёлуди, орехи» — образно-двигательные действия). Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелился, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.		

ноябрь	18-19	<p>Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону.</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p>	<p>Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой».</p> <p>Упражнение с погремушками, сultanчиками или хлопками</p> <p>Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>Ритмический танец «Кузнечик».</p>	<p>Французская народная песня «Большой олень», И. Мазнина, А. Фомина «Песня о кузнечике», на муз. В. Шайнского</p>
	20-21	<p>Пальчиковая гимнастика «Фонарики»</p> <p>Строевые упражнения «Пузырь»</p> <p>Креативная гимнастика «Кто я»</p> <p>Акробатические упражнения «Буратино»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Фонарики»</p> <p>Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»</p> <p>Креативная гимнастика.</p> <p>Творческая игра «Кто я?»</p> <p>Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.</p> <p>Акробатические упражнения. Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево)</p>	

	22-23	Строевые упражнения – построение врассыпную Игоритмика «Весёлые ножки» Ритмический танец «Кузнецик» Подвижная игра «У медведя во бору»	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Игоритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Ритмический танец «Кузнецик». Подвижная игра «У медведя во бору».	«Песня о кузнецике», на муз. В. Шайнского
	24-25	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика «Кто я» Подвижная игра «У медведя во бору»	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой». Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. Подвижная игра «У медведя во бору».	
декабрь	26-27	Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игоритмика	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игоритмика. Акцентированная ходьба с	«На крутом бережку», Б. Савельева, А. Хайта, из

	<p>«Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p>махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Ритмический танец «Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	<p>мультифильма «Приключения кота Леопольда».</p>
28-29	<p>Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p>Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо». Различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. Ритмический танец «Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	
30-31	<p>Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p>	<p>Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль» - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; «лодочка» - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; «цепочка» -</p>	

			<p>кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Уоленя дом большой».</p>	
	32-33	Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	<p>Цель: Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо».</p> <p>Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется».</p> <p>Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.</p>	«Голубой вагон», В. Шайнский, А. Тимофеевский.
	34-35	Строевые упражнения «Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	<p>Строевые упражнения «Солнышко»</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.</p> <p>Ритмический танец «Галоп шестёрками» на приставном шаге.</p>	Муз. «Йоксу-полька»
январь	36-37	Креативная гимнастика «Море волнуется раз...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».	<p>Креативная гимнастика «Море волнуется».</p> <p>Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти.</p> <p>Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших</p>	М. Пляцковский, Ю. Антонов, «Приключение кузнечика Кузи»

			<p>наиболее красивые и оригинальные позы.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Построение в рапсодию.</p> <p>«Песня Муренки»</p> <p>Игропластика.</p> <p>Специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры:</p> <p>«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;</p> <p>«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;</p> <p>«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;</p>	
38-39		<p>Строевые упражнения «Солдатики»</p> <p>Игроритмика «Крылья»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Водяной»</p> <p>Креативная гимнастика «Создай образ»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Игроритмика «Крылья».</p> <p>Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Начертить круг - озеро.</p> <p>Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу.</p> <p>При этом водящему нельзя выходить за линию круга.</p> <p>Пойманые становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.</p>	<p>«Песня Водяного», М.Дунаевского</p>

	40-41	<p>Музыкально – подвижная игра «Водяной»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»</p> <p>Креативная гимнастика «Море волнуется раз...»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.</p> <p>Начертить круг - озеро.</p> <p>Играющие бегают вокруг озера. Водяющий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу.</p> <p>При этом водящему нельзя выходить за линию круга.</p> <p>Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>«Песня Муренки»</p> <p>Креативная гимнастика «Море волнуется».</p> <p>Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти.</p> <p>Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.</p>	«Песня Водяного», М.Дунаев ского
февраль	42-43	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	<p>Цель: Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих</p>	«Синяя вода», В. Шайнского, Ю. Энтина «Песня Водяного», М.Дунаев ского

		<p>способностей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети организованно входят под песню 2. Игра «Водяной» 3. Выполнение комплекса упражнений игропластики на морскую тематику упражнений 4. Игра «Море волнуется» 5. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки». 6. Танец «Галоп шестерками». 7. Затем «купание» — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают 8. Подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой. 	
44-45	<p>Строевые упражнения «Каравай»</p> <p>Игроритмика «Тихо - громко»</p> <p>Ритмический танец «Танец утят»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»</p> <p>Игровой самомассаж «Водичка»</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p>Игроритмика. Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).</p> <p>Ритмический танец «Танец утят»</p>	<p>Французская народная песня</p>

			<p>Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»</p> <p>Все играющие образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок», — отгадай, чей голосок?». Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки - мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).</p>	
46-47		<p>Строевое упражнение «Солнышко»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»</p>	<p>Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «От улыбки»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).</p>	<p>В. Шайнского, М. Пляцковского</p>
48		<p>Ритмический танец «Танец утят»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»</p> <p>Танцевально –</p>	<p>Ритмический танец «Танец утят»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».</p> <p>На земле (на полу) обозначен круг. В центре</p>	<p>Французская народная песня</p>

		<p>ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p>круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробы. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Упражнение «Хоровод»</p> <p>Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»:</p> <p>1 - 4 - на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;</p> <p>5 - 8 - на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.</p> <p>Повторить 3 - 4 раза.</p>	
март	49-50	<p>Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»</p> <p>Игропластика «Змея»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Лодочка»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p>	<p>Игры-потешки «Сорока-белобока».</p> <p>Игропластика «Змея» - упор, лежа на бедрах, поворот головы налево— направо (змея шипит).</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Лодочка»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой».</p>	
	51-52	<p>Строевые упражнения «Солдатики»</p> <p>Игроритмика «Крылья»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Водяной»</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Игроритмика «Крылья».</p> <p>Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игра</p>	

		<p>Креативная гимнастика «Создай образ»</p>	<p>направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.</p> <p>Креативная гимнастика «Создай образ».</p> <p>Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: в качестве любого персонажа: подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку), пройти по камешкам через ручей; ловить бабочку или муху; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному</p>	
53-54		<p>Игроритмика «Прятки»</p> <p>Ритмический танец «Танец утят»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p>Игроритмика «Прятки».</p> <p>Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся».</p> <p>Ритмический танец «Танец утят».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Упражнение «Хоровод»</p>	<p>Песня «От улыбки», В. Шаинского, М. Пляцковского</p>

55-56	<p>Игроритмика «Громко – тихо»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Мы – весёлые ребята»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p>	<p>Игроритмика. Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полууприседе – крадучись.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Мы – веселые ребята».</p> <p>На одной стороне площадки (зала), за линией – дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором:</p> <p>Мы – веселые ребята, Мы – ребята все зверята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!</p> <p>После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» – а все, сказав четверостишье, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод».</p>	<p>Песня «От улыбки», В. Шаинского, М. Пляцковского</p>
-------	---	---	---

	57	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	<p>Цель: Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дети входят под песню, строятся в колонну. Игра «Иголка — нитка» 2. Комплекс игропластики 3. Общеразвивающие упражнения на полу 4. Игра «Попрыгунчики воробышки» 5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод» 6. Игра «Ленточки — хвосты» по типу игры «Мы — веселые ребята». 7. Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой» 	<p>«Песню о зоопарке», М. Гусева Г.</p> <p>Гладкова и С. Козлова Песня Львенка и Черепахи «Я на солнышке лежу»</p>
апрель	58	<p>Строевые упражнение «Лучики»</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо...»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p>Строевые упражнения. Построение врасыпную.</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».</p> <p>Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Упражнение «Хоровод»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положение рук</p>	

			и ног в И. П. сед и лежа на спине.	
	59-60	Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Игры-потешки «Сорока-белобока». Игропластика «Змея» - упор, лежа на бедрах, поворот головы налево—направо (змея шипит). Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой».	
	61-62	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	Цель: Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве. 1. Дети входят под песню, строятся в колонну. Игра «Иголка — нитка» 2. Комплекс игропластики 3. Общеразвивающие упражнения на полу 4. Игра «Попрыгунчики воробышки» 5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод» 6. Игра «Ленточки — хвосты» по типу игры «Мы — веселые ребята». 7. Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой»	

	63-64	Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо». Различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. Ритмический танец «Если весело живётся...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.	
	65-66	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладошки»	Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно – игровой форме.	
май	67-68	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	Игроритмика «Прятки». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». Ритмический танец «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод»	
	69-70	Строевое упражнение «Солдатики»	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно	

	<p>Игроритмика «Горошинки»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц,</p> <p>дыхательные и на укрепление осанки</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Нитка — иголка»</p>	<p>- двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе.</p> <p>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».</p> <p>Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется.</p> <p>Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p>	
71-72	<p>Строевые упражнение «Лучики»</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо...»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».</p> <p>Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика.</p> <p>Упражнение «Хоровод»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положение рук</p>	

		на дыхание	и ног в И. П. сед и лежа на спине.	
--	--	------------	------------------------------------	--

Календарно-тематическое планирование работы с детьми по ритмической гимнастике

6-7 лет.

сентябрь	1,2	<p>Строевые упражнение «Змейка», «Хоровод»</p> <p>Игроритмика «Веселые шаги»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Строевые упражнения. «Змейка» Передвижение в обход шагом и бегом.</p> <p>Повороты переступанием по распоряжению.</p> <p>Игроритмика. «Веселые шаги».</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p>Ритмический танец «Полька-хлопушка».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.</p>	<p>Песня «Тик-так», З. Петрова, А. Островского</p>
	3-4	<p>Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону»</p> <p>Строевые упражнения «Цапля»</p> <p>Игроритмика «Весёлые ладошки»»</p> <p>Игровой самомассаж «Ладошки»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Цапля»).</p> <p>Игроритмика. «Веселые ладошки». Построение врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг</p>	

			<p>с носка, на носках.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>«Ладошки» Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.</p>	
5-6		<p>Строевые упражнение «Змейка»</p> <p>Игроритмика «Горошинка»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>«Змейка»</p> <p>Игроритмика.</p> <p>«Горошинка». Построение врассыпную.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Сочетание упоров с движениями ногами</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Космонавты» В разных концах зала кладут 4—5 больших обручей. Это — посадочные места ракет.</p> <p>Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,</p> <p>На какую захотим — на такую полетим!</p> <p>Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!</p> <p>С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют</p>	

			свои маршруты (например: Земля - Луна—Земля; Земля—Марс—Земля и др.). Эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки.	
	7-8	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой самомассаж «Гусеница»	
октябрь	9-10	Ритмический танец «Полька хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения: Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.	
	11-12	Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	Игроритмика: «Тик - так» Вступление (проигрыш). И. П. — основная стойка. А. 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх. Б. 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз. Первый куплет. А. 1-4 —	Песня «Тик-так», З.Петрова, А. Островского

			<p>руки вперед. 5-8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками. Б. 1-4 — руки вверх. 5-8 — четыре хлопка над головой. В. 1-4 — руки в стороны. 5-8 — четыре хлопка по бедрам. Г. 1-4 — четыре наклона головой (вправо—влево, вправо—влево), руки на пояс. 5—7 — три хлопка перед собой. 8 — руки вниз.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения части А, вступления.</p> <p>Второй куплет. А. 1—4 — руки за голову. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Б. 1—4 — руки к плечам. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. В. 1—4 — руки на пояс. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Г. — повторить движения части Г первого куплета.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения вступления А.</p> <p>Третий куплет. А. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.</p> <p>3—4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — полуприсед с поворотом туловища направо.</p> <p>6 — встать в стойку, руки на пояс. 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.</p> <p>Б. 1—2 — наклон вправо.</p> <p>3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить счет 5—8 части А.</p> <p>В. 1—2 — наклон влево.</p> <p>3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить счет</p>	
13-14	Игроритмика «Тик - так» Строевые	Игроритмика: «Тик - так» Вступление (проигрыш). И. П. — основная стойка. А. 1-8 —	Песня «Тик-так», З. Петрова, А.	

	<p>упражнения «Светофор».</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p>дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх. Б. 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз.</p> <p>Первый куплет. А. 1-4 — руки вперед. 5-8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками. Б. 1-4 — руки вверх. 5-8 — четыре хлопка над головой. В. 1-4 — руки в стороны. 5-8 — четыре хлопка по бедрам. Г. 1-4 — четыре наклона головой (вправо—влево, вправо—влево), руки на пояс. 5—7 — три хлопка перед собой. 8 — руки вниз.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения части А, вступления.</p> <p>Второй куплет. А. 1—4 — руки за голову. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Б. 1—4 — руки к плечам. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. В. 1—4 — руки на пояс. 5~8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Г. — повторить движения части Г первого куплета.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения вступления А.</p> <p>Третий куплет. А. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.</p> <p>3-4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — полуприсед с поворотом туловища направо.</p> <p>6 — встать в стойку, руки на пояс. 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.</p> <p>Б. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части А.</p>	<p>Островского</p>
--	---	---	--------------------

		<p>В. 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части А.</p> <p>Г. — повторить движения части Г первого куплета, счет 1—6. 7-8 — полуприсед, руки вперед — наружу ладонями вверху.</p> <p>Строевые упражнения: «Светофор».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Большой олень»,</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Космонавты</p>	
15-16	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»	<p>Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»</p> <p>Задачи. Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.</p> <p>1. Дети организованно входят в зал под песню «Ничего на свете лучше нету»</p> <p>2. Первый этап «Проверь себя». Выполнение комплекса-зарядки: (Движения сопровождаются речитативом) Построение . Упражнение на дыхание.</p> <p>Ходьба. Упражнения для рук. Наклоны — Прыжки</p> <p>3. Второй этап «Испытай себя»: Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых</p>	<p>Г.Гладков , Ю. Энтин, «Ничего на свете лучше нету»</p>

под музыку: типа «робот», имитация движений в невесомости.

4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины:

«велосипед» — в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов);

«морская звезда» (3 раза по 8 счетов);

«орешек» — из положения лежа на спине — группировка сидя (5 подходов по 5 раз);

«кобра» — из И. П. лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).

Упражнения для развития силы мышц рук и ног сопровождаются

речитативом

5. Игра «Парашютисты» прыжки на месте на точность приземления.

6. Третий этап «Поверь в себя». Упражнение танцевального характера.

Танец «Полька-хлопушка».

7. Четвертый этап «Полет в космос».

Проведение игры «Космонавты».

8. Пятый этап «Возвращение на Землю».

Выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия».

9. Подведение итогов, награждение лучших космонавтов.

Организованный выход

			из зала под музыку.	
	17	<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг</p> <p>Ритмический танец «Добрый жук»</p> <p>Игроритмика – притопы</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг.</p> <p>Игроритмика. На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза.</p> <p>Ритмический танец. Полька «Добрый Жук».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	<p>Полька «Старый жук»</p>
ноябрь	18-19	<p>Пальчиковая гимнастика «Гномы»</p> <p>Строевые упражнения «Лыжники»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд»</p> <p>Акробатические упражнения «Буратино»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Гномы»</p> <p>Строевые упражнения «Лыжники»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Поезд» Все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулаки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу.</p> <p>Звучит текст:</p> <p>Чух-чух, чух, Пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу, Колесами стучу, верчу, Садись скорее, прокачу! Все, к кому приближается</p>	

			<p>водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим.</p> <p>Акробатические упражнения «Буратино»</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме</p>	
20-21		<p>Строевые упражнения «Лыжники»</p> <p>Игроритмика «Маг - волшебник»</p> <p>Ритмический танец «Добрый жук»</p> <p>Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>Строевые упражнения «Лыжники»: Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p>Игроритмика «Маг - волшебник»</p> <p>Ритмический танец «Добрый жук». Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>Музыка из кинофильма, «Золушка»</p>
22-23		<p>Пальчиковая гимнастика «Гномы»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»</p> <p>Креативная гимнастика «Магазин игрушек»</p> <p>Подвижная игра « Конники - спортсмены»</p>	<p>Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам «Змейкой»</p> <p>Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»</p> <p>Креативная гимнастика «Магазин игрушек»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены»</p>	<p>Песня «Карусельные лошадки», Б. Савельева, М. Пляцковского</p>
24-25		Сюжетная игра – путешествие	Задачи. Воссоздать в двигательной памяти	«Песенка друзей», И.

		«На выручку карусельных лошадок»	<p>знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.</p> <p>1. Построение в шеренгу. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки».</p> <p>2. Под музыку выполняют упражнения в ходьбе и беге(ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.).</p> <p>3. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку».</p> <p>4. Ходьба по скамейке (линии). Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки».</p> <p>5. Ходьба под музыку «Песенка друзей» (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками).</p> <p>6.. Танец «Автостоп».</p> <p>7. Аутогенная тренировка под спокойную музыку.</p> <p>8. Игра «Конники-спортсмены», или «Лошадки».</p>	Ефремова, И. Токмакова
декабрь	26-27	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик- так». Выполнение различных	«Приключение кузнечика Кузи», М. Пляцковского,

	<p>«Тик- так» Ритмический танец «Воробышная дискотека»</p> <p>простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врасыпную.</p> <p>Ритмический танец «Воробышная дискотека» Хореографические упражнения Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека» — образно - танцевальное упражнение.</p>	Ю. Антонова
28-29	<p>Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»</p> <p>Строевые упражнения. Построение в круг. Игропластика «Змея». Пальчиковая гимнастика «Семья». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля». Музыкально – подвижная игра «Автомобили». Все играющие стоят в шахматном порядке. По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются шагом по залу (можно под музыку) с разной</p>	Музыка из мульфильма «Бременские музыканты»,

		<p>скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), и те ребята, которые не успеют поставить «машины в гаражи», тоже выбывают из игры.</p> <p>Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.</p>	
30-31	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в Кукляндию»	<p>Задачи. Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.</p> <p>1. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по три (это «гаражи»). Игра «Автомобили»</p> <p>2. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Часики».</p> <p>3. Игра «Автомобили». Ребята продолжают путешествие.</p> <p>4. Тупик «Лукоморье». Выполнение комплекса ОРУ —импровизация.</p> <p>5. Игра «Автомобили».</p> <p>6. Площадь танцев. Танец «Большая стирка».</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p>	<p>«Да здравствует сюрприз», М.Минкова, Ю. Энтина. Песня «Лукоморье», А. Пушкина, В. Александрова</p>

			<p>8. Дворец короля. Перестроение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля».</p> <p>9. Игра «Музыкальные стулья».</p>	
32-33		<p>Строевые упражнения «Построение в шеренгу»</p> <p>Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу</p> <p>Ритмический танец «Большая прогулка»</p>	<p>Строевые упражнения «Построение в шеренгу»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу, другую - согибая назад, тоже с Поворотом на 3600.</p> <p>Ритмический танец «Большая прогулка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»).</p> <p>Сцепление пальцев («цепочка»).</p>	
34-35		<p>Креативная гимнастика «Художественная галерея...»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»</p> <p>Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»</p>	<p>Креативная гимнастика «Художественная галерея...»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля».</p> <p>Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.</p>	
январь	36-37	Строевые	Строевые упражнения	

		<p>упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»</p>	<p>«Солдатики». Игроритмика «Деревья». Музыкально – подвижная игра «Воробушки». Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>	
	38-39	<p>Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»</p>	<p>Музыкально – подвижная игра «Усни - трава». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин».</p>	
	40-41	<p>Сюжетная игра «Лесные приключения»</p>	<p>Сюжетная игра «Лесные приключения» Задачи. Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробышья дискотека». Повторить игру «Усни- трава». Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности. 1. Построение в шеренгу. Сообщение задач. Игра «Найди свое место». Команда «На прогулку!». И все дети, изображающие</p>	<p>Песня «Резиновый ежик», Ю. Мориц</p>

			<p>обитателей леса — зайчиков, лягушат, бабочек, медвежат и т. д.— выбегают из своих домиков. Команда «Быстро по местам!». Все ребята быстро строятся в шеренгу.</p> <p>2. Танец «Большая прогулка».</p> <p>3. Выполняют комплекс ОРУ под речитатив:</p> <p>Построение — Потягивание —Повороты головы —Наклоны —Ходьба.</p> <p>4. Повторить упражнение — группировка в приседе.</p> <p>5. Игра «День — ночь» под песню «Резиновый ежик»</p> <p>6. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Воробышная дискотека».</p> <p>7. Игра «Усни-трава».</p> <p>8. Подведение итогов занятия, организованный выход из зала.</p>	
февраль	42-43	<p>Строевые упражнения построения в круг</p> <p>Игроритмика «Вправо - влево»</p> <p>Ритмический танец «Скалка»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Хомячок»</p> <p>Игровой самомассаж «Умывалочка»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построения в круг.</p> <p>Игроритмика «Вправо - влево».</p> <p>Ритмический танец «Скалка».</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Хомячок».</p> <p>Игровой самомассаж «Умывалочка». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	
	44-45	<p>Строевое упражнение «Солнышко»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»</p>	<p>Строевое упражнение «Солнышко».</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» -</p>	<p>Песня «Сосулька», 3. Петровой, А. Островского</p> <p>Песня «На свете невозмож</p>

		<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»</p> <p>Упражнение с платочками</p>	<p>упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнение с платочками Взмахи платочком вверх правой и левой рукой;</p> <p>передача платочка из руки в руку на полу приседе; наклоны вправо, влево — платочек над головой;</p> <p>поворот переступанием — платочек впереди.</p>	ное случается»
46-47		<p>Ритмический танец «Русский хоровод»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка»</p> <p>Упражнение на дыхание «Цветок»</p>	<p>Ритмический танец «Русский хоровод».</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка -муравушка».</p> <p>Упражнение на дыхание «Цветок».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	
48		<p>Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»</p> <p>Игропластика «Хитрая лиса»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака»</p> <p>Креативная гимнастика «Ай, да я!»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в две шеренги напротив друг друга.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле».</p> <p>Игропластика «Хитрая лиса».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака».</p> <p>Креативная гимнастика «Ай, да я!».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	

март	49-50	<p>Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки»</p> <p>Строевые упражнения «Лыжники»</p> <p>Креативная гимнастика «Одуванчик»</p> <p>Акробатические упражнения «Гимнасты»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки».</p> <p>Строевые упражнения «Лыжники».</p> <p>Креативная гимнастика «Одуванчик».</p> <p>Акробатические упражнения «Гимнасты».</p>	
	51-52	<p>Игроритмика «Прятки»</p> <p>Ритмический танец «Давай танцуй»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p>Игроритмика «Прятки».</p> <p>Ритмический танец «Давай танцуй».</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Звездочёт».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу».</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Лежа на спине при напряжении мышц — выдох;</p> <p>при расслаблении мышц — вдох.</p>	
	53-54	<p>Игроритмика «Громко – тихо»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»</p> <p>Ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Игроритмика «Громко – тихо».</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья».</p> <p>Ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека».</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка».</p> <p>Игропластика.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>	«Приключение кузнечика Кузи», М. Пляцковского, Ю. Антонова
	55-56	Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»	Задачи. Способствовать развитию творческих способностей занимающихся при использовании знакомых	Песня «Бал игрушек», М. Гусар

			<p>движений в танцевальных композициях и импровизациях. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце. Содействовать развитию музыкальности, танцевальности и координации движений.</p> <p>1. Перестроение в колонну по два. Танец «Большая прогулка».</p> <p>2. Разминка перед конкурсом. «Я танцую» (импровизация на изученных танцевальных движениях).</p> <p>3. Первый конкурс «Бальные танцы». Танец «Вару-вару».</p> <p>4. Второй конкурс. Танец «Полька»</p> <p>5. Третий конкурс «Народные танцы».</p> <p>6. Четвертый конкурс «Ай, да я!». По очереди каждый ребенок демонстрирует любое танцевальное движение.</p> <p>7. За победителями «Конкурса танцев» дети возвращаются домой. Ходьба под музыку.</p>	
	57	<p>Строевые упражнение «Лучики»</p> <p>Ритмический танец « Вару - вару»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»</p> <p>Танцевально – ритмическая</p>	<p>Строевые упражнение «Лучики».</p> <p>Ритмический танец «Вару - вару».</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод».</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>Лежа на спине при напряжении мышц — выдох;</p>	

		гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	при расслаблении мышц — вдох.	
апрель	58	Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж	Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики». Игропластика «Змея». Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	
	59-60	Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец « Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	Строевые упражнение «Лучики». Ритмический танец «Вару - вару». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод». Упражнение на дыхание Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.	
	61-62	Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Музыкальны е стулья» Ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика «Громко – тихо». Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья». Ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека». Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка». Игропластика. Упражнения для развития	«Приклю чение кузнеца Кузи», М. Пляцковского, Ю. Антонова

		«Улыбка»	гибкости.	
63-64		Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в Кукляндию»	<p>Задачи. Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.</p> <p>1. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по три (это «гаражи»). Игра «Автомобили»</p> <p>2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Часики».</p> <p>3. Игра «Автомобили». Ребята продолжают путешествие.</p> <p>4. Тупик «Лукоморье». Выполнение комплекса ОРУ —импровизация.</p> <p>5. Игра «Автомобили».</p> <p>6. Площадь танцев. Танец «Большая стирка».</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p> <p>8. Дворец короля. Перестроение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля».</p> <p>9. Игра «Музыкальные стулья».</p>	<p>«Да здравствует сюрприз», М.Минкова, Ю. Энтина. Песня «Лукоморье», А. Пушкина, В. Александрова</p>
65-66		Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игроритмика	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку».</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Акцентированная ходьба с махом руками вниз на</p>	<p>«На крутом бережку», Б. Савельева, А. Хайта, из мультфильма</p>

		<p>«Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p>сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Ритмический танец «Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	«Приключения кота Леопольда».
май	67-68	<p>Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки»» Игровой самомассаж «Ладошки»</p>	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Цапля»). Игроритмика. «Весёлые ладошки». Построение врасыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Игровой самомассаж. «Ладошки» Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.</p>	
	69-69	<p>Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»</p>	<p>Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой самомассаж «Гусеница»</p>	
	71-72	<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом</p>	<p>Танцевально- ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Игроритмика.</p>	«На крутом бережку», Б. Савельева,

	<p>бережку»</p> <p>Игроритмика</p> <p>«Полечка»</p> <p>Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p>Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p>Ритмический танец «Если весело живется...».</p> <p>Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	<p>А. Хайта, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».</p>
--	--	---	---

2.5 Календарный учебный график

Занятия проходят в физкультурном зале во второй половине дня, два раза в неделю. Длительность одного занятия, согласно СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26 . Наполняемость группы 12 человек.

К рабочей программе по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика Са-Фи-Данс»

Для детей 5-6 лет на 2021-2022 учебный год.

Срок реализации программы: 1 год (возраст освоения – от 5 до 6 лет)

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий - сентябрь 2021 г.

Окончание учебных занятий - май 2022 г.

Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ «Детский сад № 9 комбинированного вида»

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана в неделю составляет: от 4 до 5 лет -20-25 минут, 2 раза в неделю.

Общее количество часов - 72

Для детей 6-7 лет на 2021-2022 учебный год.

Срок реализации программы: 1 год (возраст освоения – от 6 до 7 лет)

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий - сентябрь 2021 г.

Окончание учебных занятий - май 2022 г.

Режим занятий: Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МБДОУ детский сад № 9 комбинированного вида города Каменска-Уральского.

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана в неделю составляет: от 6 до 7 лет- 30-35 минут, 2 раза в неделю.

Общее количество часов - 72

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Организационно-педагогические условия

- Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения или дополнительная профессиональная подготовка по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

1. Образование – Свердловское областное училище искусств и культуры. Квалификация – организатор социально-культурной деятельности, руководитель самодеятельного хореографического коллектива, преподаватель. По специальности – социально-культурная деятельность и народное художественное творчество. Стаж работы 15 лет.

2. Повышение квалификации – Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Волгоградская Гуманитарная Академия профессиональной подготовки специалистов социальной сферы». (далее АНО ДПО «ВГАППССС») по программе «Режиссура постановки танцев в детском коллективе». Объем программы- 108 часов. С 8.07.2020г. по 30.07.2020г.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении физкультурного зала. К занятиям допускаются дети, не имеющие заболеваний, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из медицинского учреждения. Форма одежды: футболка (майка), спортивные шорты (велоспорты), носки, чешки.

Количество детей в подгруппе: 7-10 человек

Форма организации учебного процесса: групповая

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Физкультурный зал (площадь – 49,4 кв.м)

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы в Детском саду созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый необходимым оборудованием и инвентарем.

Используемое оборудование и инвентарь:

- Музыкальный центр
- Флэш карта
- Обручи 30 штук
- Гимнастические палки 26 штук
- Мячи 4 штуки
- мячи резиновые 10 штук
- коврики 17 штук
- Декорации (для проведения сюжетных занятий).
- Костюмы

3.3 Программно-методическое обеспечение

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.-Спб.: «Детство-Пресс», 2016
2. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014
3. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
4. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
5. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
6. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы