

МБДОУ детский сад №7 «Ягодка»

План работы физкультурного кружка

«Ритмика»

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации плана: 2 года

Составитель плана:
Гришина Елена Владимировна,
воспитатель

Пгт. Джубга

2018

1.Пояснительная записка.

1.1. Направленность плана.

План работы физкультурного кружка «Ритмика» разработан Гришиной Е.В., воспитателем муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №7 «Ягодка». План определяет содержание работы физкультурного кружка «Ритмика». Содержание плана включает задачи физического, художественно - эстетического направлений развития дошкольников среднего и старшего дошкольного возраста и расширяет содержание образовательных областей «Физическое развитие», «Художественно - эстетическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец.

Преимуществами этого направления физического развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Именно поэтому творческая группа выбрала танцевально-ритмическую гимнастику, как основное направление работы по физическому развитию воспитанников. Проанализировав методическую литературу по данному направлению,

мы остановили свой выбор на технологии Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. Предложенная авторами технология была адаптирована к имеющимся в детском саду условиям и на её основе воспитателем Гришиной Е.В., был разработан план работы физкультурного кружка «Ритмика».

Педагогическая эффективность и целесообразность плана определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. 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.

Освоение содержания плана направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.3. Цели и задачи плана.

Основная цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

➤ Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

➤ Совершенствование психомоторных способностей:

- 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, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- развивать мелкую моторику и координацию движения рук.
- Развитие творческих способностей:
 - развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
 - формировать навыки самовыражения (под музыку);
 - развивать эмоциональность, раскрепощённость и творчество в движениях;
 - воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

1.4. Отличительные особенности плана.

Основная отличительная особенность плана состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатическими упражнениями, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера.

1.5. Срок реализации плана.

Творческая группа реализует план работы физкультурно-спортивной направленности с нормативным сроком освоения 2 года.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации плана.

- ✓ дети средней группы (5-й год) - первый год обучения,
- ✓ дети старшей группы (6-й год) - второй год обучения,

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач плана.

Дети пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

1.7. Формы и режим организации занятий.

Занятия проводятся один раз в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

4-5 года - 20 минут,

5- 6 лет - 25 минут,

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка - его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения), игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создаёт условия для постепенного перехода от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей.

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемые результаты:

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально-игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально - ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

Способы определения результативности.

Оценка качества освоения детьми содержания плана носит индивидуальный, динамический характер - оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

Ежегодно руководитель физкультурного кружка «Ритмика» проводит самоанализ выполнения задач плана дополнительного образования.

1.9. Формы подведения итогов реализации плана.

- ✓ В течение года, не менее двух раз руководитель физкультурного кружка «Ритмика» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.
- ✓ Наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.).
- ✓ Выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы.
- ✓ Участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах на уровне детского сада и города.
- ✓ Беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- ✓ Отчёты руководителя физкультурного кружка о реализации плана заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчёт проводится в форме самоанализа, презентации.

2. Содержание плана.

2.1. Первый год обучения (дети 5-го года).

Задачи первого года обучения:

Развивать навыки ритмической ходьбы, умение хлопать и топать в такт музыки, представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.), ритмично двигаться в различных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Познакомить с назначением отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основными танцевальными позициями рук и ног.

Разучить простейшие построения и перестроения, ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

Развивать внимание, ориентировку в пространстве, свободу и творчество в движениях.

Средства реализации программного содержания:

➤ Игроритмика.

- ✓ **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

➤ Игрогимнастика.

- ✓ **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. 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.
- ✓ **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.

- ✓ **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения, лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц - выдох; при расслаблении мышц - вдох. Упражнения на осанку в стойке; руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.
- ✓ **Акробатические упражнения.** Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
- **Игротанцы.**
- ✓ **Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, 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.
- ✓ **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 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.
- ✓ **Ритмические и бальные танцы:** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».
- **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».
- **Игропластика.** Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
- **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

(«здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

➤ **Игровой самомассаж.**

✓ Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

➤ **Музыкально-подвижные игры:**

«Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-травы», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

➤ **Игры - путешествия:**

«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

➤ **Креативная гимнастика.**

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

2.2. Второй год обучения (дети 6-го года).

Задачи второго года обучения:

Познакомить занимающихся с правилами безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.

Совершенствовать навыки различных передвижений по залу, выполнения общеразвивающих и танцевальных упражнений.

Формировать умение передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, задорный и т.д.).

Разучить ритмические и бальные танцы, комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Развивать скоординированность движений, мелкую моторику рук, ориентировку в пространстве, внимание, мышление.

Совершенствовать физические качества с учетом гендерного подхода: мальчики – сила и ловкость, девочки – гибкость и грация.

Воспитывать навыки взаимодействия в коллективе, раскрепощённость, эмоциональную открытость.

Средства реализации программного содержания:

➤ **Игроритмика.**

- ✓ **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

➤ **Игрогимнастика.**

- ✓ **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.
- ✓ **Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах. **Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).
- ✓ **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».
- ✓ **Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

- **Игротанцы.**
- ✓ **Хореографические упражнения.** Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.
- ✓ **Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик - движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.
- ✓ **Ритмические и бальные танцы:** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».
- **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка - пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».
- **Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
- **Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.
- **Игровой самомассаж.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.
- **Музыкально-подвижные игры:** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений
- **Игры-путешествия:** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик - семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».
- **Креативная гимнастика.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

2.3.Календарно - тематическое планирование занятий (4-5 лет).

№ Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная
Октябрь			
1.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. ▪ Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет.	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопушка» (музыка польки). ▪ Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.
2.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. ▪ Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет.	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

		▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопушка» (музыка польки). ▪ Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо».	
3.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). ▪ Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет.	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопушка». ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо». (воспроизведение на притопах).	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.
4.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). ▪ Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет.	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька -	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.

		хлопушка». ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо». (воспроизведение на притопах).	
Ноябрь			
5.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») Сочетание упоров с движениями ногами. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Космонавты».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
6.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») Сочетание упоров с движениями ногами. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая,	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки

	▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет:	вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Космонавты».	за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
7.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет:	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь
8.	▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Танцевально - ритмическая	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения

	шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет:	гимнастика «Часики».	на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь
Декабрь			
9.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. ▪ Игра «Поезд».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И.П. - стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.
10.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. ▪ Игра «Поезд».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И.П. – стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.
11.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению	▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в

	в образно – двигательных действиях. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	гимнастика «Часики». ▪ Музыкально - подвижная игра «Поезд». ▪ Игропластика. Упражнения для развития гибкости.	определенном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.
12.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	▪ Ритмический танец полька «Старый жук» . ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд». ▪ Игропластика. Упражнения для развития гибкости.	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.
Январь			
13.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд» (занятия 9-10). ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». ▪ Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т. д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 9-10.

		движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).	
14.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.	▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд» (занятия 9-10). ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». ▪ Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т. д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 9-10.
15.	▪ Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну. ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены».	▪ Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (занятия 13-14). ▪ Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14).	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
16.	▪ Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну. ▪ Музыкально – подвижная игра	▪ Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

	«Конники – спортсмены» .	лошадки» (занятия 13-14). ▪ Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14 занятия).	Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
Февраль			
17.	▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены».	▪ Ритмический танец «Автостоп» (занятия 15-16). ▪ Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Повторить занятия 13-14. ▪ Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 13-14.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (занятия 15-16).
18.	▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены».	▪ Ритмический танец «Автостоп» (занятия 15-16). ▪ Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Повторить занятия 13-14. ▪ Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 13-14.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (занятия 15-16).
19.	▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены».	▪ Ритмический танец «Автостоп». Повторить занятия 15-16. ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 17-18.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

		▪ Танцевально – ритмическая гимнастика. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).	Повторить занятия 15-16.
20.	▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены».	▪ Ритмический танец «Автостоп». Повторить занятия 15-16. ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 17-18. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 15-16.
Март			
21.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так	▪ Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре.	▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).

	же опускают вниз.	Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения).	
22.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.	▪ Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. ▪ 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. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения).	▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).
23.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22. ▪ Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (занятия 21-22). ▪ Игропластика. Повторить занятия 19-20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и	▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». Повторить занятия 21-22.

		разгибать руки в прогнутом положении.	
24.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши.	▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22. ▪ Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (занятия 21-22). ▪ Игропластика. Повторить занятия 19-20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении.	▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». Повторить занятия 21-22.
Апрель			
25.	▪ Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. ▪ Игроритмика: на каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши.	▪ Ритмический танец: «Большая стирка». ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». ▪ Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме. Для кистей и пальцев.
26.	▪ Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. ▪ Игроритмика: на каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши.	▪ Ритмический танец: «Большая стирка». ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». ▪ Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».	▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме. Для кистей и пальцев.
27.	▪ Строевые упражнения: построение в рассыпную.	▪ Акробатические упражнения: группировка в положении сидя,	▪ Упражнения на расслабление мышц,

	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).	лежа.. ▪ Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. ▪ Ритмический танец: «Большая прогулка». ▪ Музыкально-подвижная игра « Воробышки». ▪ Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).	дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.
28.	▪ Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. ▪ Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе.	▪ Ритмический танец: «Большая прогулка». ▪ Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине - группировка - перекаты вперед - назад - перекатом вперед сед в группировке - сед ноги врозь широко. ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышья дискотека». ▪ Музыкально-подвижная игра «Воробышки».	▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме.

		▪ Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).	
Май			
29.	▪ Строевые упражнения: построение в шеренгу. ▪ Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе.	▪ Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька» ▪ Креативная гимнастика «Выставка картин». ▪ Музыкально - подвижная игра «Птица без гнезда».	▪ Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения.
30.	▪ Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. ▪ Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. ▪ Общеразвивающие упражнения с платочком.	▪ Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. ▪ Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»).	▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме.

31.	▪ Строевые упражнения: построение в круг. ▪ Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».	▪ Хореографические упражнения: упражнения из пройденных элементов. ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», Сосулька». Упражнение с платочками». ▪ Креативная гимнастика. ▪ Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!».	▪ Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
32.	▪ Сюжетное занятие « В мире музыки и танца». ✓ Ритмический танец «Веселая разминка». ✓ Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада». ✓ Ритмический танец «Карнавал», «Дружба». ✓ Музыкально – подвижная игра «Затейники». ✓ Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня».		

2.4. Календарно-тематическое планирование занятий (5-6 лет)

№ Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная
Октябрь			
1.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).	Построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. ▪ Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
2	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).	Построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. ▪ Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
3.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). ▪ Игроритмика. Хлопки в такт	Построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой.	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

	музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).	▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. ▪ Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».	
4.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»).	Построение в рассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. ▪ Музыкально-подвижная игра «Найди свое место».	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.
Ноябрь			
5.	▪ Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка». ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра муз. Б. Карамышева «Русский лирический». ▪ Игроритмика. Хлопки в такт	Построение в рассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках.	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

	музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.		
6.	▪ Музыкально-подвижная игра «Нитка – иголка». ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра муз. Б. Карамышева «Русский лирический». ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках.	Построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках.	▪ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.
7.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за	Построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и

	педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра муз. Б. Карамышева «Русский лирический». ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). Ходьба сидя на стуле.	коленях; положение лежа. (общеразвивающие упражнения выполняются под музыку). ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. ▪ Музыкально - подвижная игра. Повторить игру «Нитка – иголка».	различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.
8.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра муз. Б. Карамышева «Русский лирический». ▪ Игроритмика. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). Ходьба, сидя на стуле.	Построение в рассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. (общеразвивающие упражнения выполняются под музыку). ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.

		▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. ▪ Музыкально - подвижная игра. Повторить игру «Нитка – иголка».	
Декабрь			
9.	▪ Игроритмика. Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала выполняемый под музыку. ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед на пятках. ▪ Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Пружинные полуприседы. ▪ Ритмический танец «Танец сидя».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук.
10.	▪ Игроритмика. Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу	▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс ОРУ из пройденного материала выполняемый под музыку. ▪ Акробатические упражнения. Группировка. Сед, ноги врозь, сед	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное

	(«солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).	на пятках. ▪ Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Пружинные полуприседы. ▪ Ритмический танец «Танец сидя».	опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук.
11.	▪ Игроритмика. Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). ▪ Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия).	▪ Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. ▪ Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. ▪ Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. ▪ Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Танец сидя».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

		Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».	
12.	Игроритмика. Ходьба, сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно – звуковые действия «горошинки»). Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия).	Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения. Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя». Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.
Январь			
13.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. Акцентированная	Танцевально – ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками. Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец «Кузнечик».	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное

	ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	▪ Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».	опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
14.	▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг. ▪ Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	▪ Танцевально – ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками. Построение лицом в круг, предмет в руках. ▪ Ритмический танец «Кузнечик». ▪ Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно – двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

			Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
15.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. ▪ Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского. ▪ Ритмический танец «Кузнечик». ▪ Подвижная игра «У медведя во бору». ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на осанку: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
16.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. ▪ Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга», муз. В. Шаинского . ▪ Ритмический танец «Кузнечик». ▪ Подвижная игра «У медведя во бору». ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на осанку: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)

Февраль			
17.	▪ Строевые упражнения. Построение врассыпную. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя.	▪ Ритмический танец «Кузнечик». ▪ 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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга - чанга», муз. В. Шаинского. ▪ Музыкально - подвижная игра «У медведя во бору».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
18.	▪ Строевые упражнения. Построение врассыпную. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя.	▪ Ритмический танец «Кузнечик». ▪ 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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга - чанга», муз. В. Шаинского . ▪ Музыкально - подвижная игра «У медведя во бору».	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).

19.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.	▪ 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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». ▪ Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	▪ Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
20.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками.	▪ 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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». ▪ Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	▪ Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине; стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»). Сед ноги врозь («Буратино»), стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
Март			
21.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная	▪ Акробатические упражнения. Комбинация в образно – двигательных действиях.	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на

	ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.	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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». ▪ Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), лёжа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
22.	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.	▪ 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). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Чунга – чанга». ▪ Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения на укрепление осанки. Сед ноги врозь («Буратино»), лёжа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»).
23.	▪ Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра	▪ Ритмический танец «Если весело живется...»	▪ Игропластика. Специальные упражнения

	«Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку», муз. Б. Савельева. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.	для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
24.	▪ Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	▪ Ритмический танец «Если весело живет...» ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку», муз. Б. Савельева. ▪ Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения пальчикам . И.П. сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.	▪ Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».

Апрель			
25	▪ Музыкально – подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	▪ Ритмический танец «Если весело живется» . ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу».	▪ Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
26	▪ Музыкально – подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.	▪ Ритмический танец «Если весело живется». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом берегу».	▪ Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.

			Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
27	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. ▪ Музыкально – подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	▪ Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку». ▪ Ритмический танец «Если весело живет».	▪ Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков. ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».
28	▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на	▪ Танцевальные шаги. Комбинации из танцевальных шагов. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «На крутом бережку». ▪ Ритмический танец «Если весело живет».	▪ Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков. ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно – образные

	тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. ▪ Музыкально – подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.		упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».
Май			
29.	Сюжетное занятие «День Победы» ✓ Военный парад ✓ Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» ✓ Игры-эстафеты ✓ Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»		
30.	▪ Строевые упражнения: перестроение в две колонны, в два круга. ▪ Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	▪ Акробатические упражнения: «ежик» «кузнечик» «колобок» «ласточка». Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками ▪ Ритмический танец: «Полька» ▪ Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен»	▪ Креативная гимнастика «Ай, да я!» ▪ Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.
31.	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» . ✓ Ритмический танец «Веселая разминка». ✓ Танцевально – ритмическая		

	композиция «Олимпиада». ✓ Ритмический танец «Карнавал», «Дружба». ✓ Музыкально – подвижная игра «Затейники» . ✓ Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня		
32.	▪ Креативная гимнастика. ✓ Специальные задания «Танцевальный вечер».	▪ Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». ▪ Бальный танец «Падеграс». ▪ Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки».	▪ Игропластика. Упражнения для развития гибкости: «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка»

3. Список литературы.

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. - М.:1993.
- 2.Буренина А.И. Ритмическая гимнастика. - СПб, 2000.
- 3.Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- 4.Каплунова И.Н., И.А.Новосельцева. Этот удивительный ритм. - СПб, 2002.
- 5.Лифш И.В. Ритмика. – М.:1999.
- 6.Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.
- 7.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

8.Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2003.