

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 88 комбинированного вида»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

Детского сада № 88

Протокол от 01.09.2022г. №1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего

Детским садом № 88

От 01.09.2022г. № 112

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «СА-ФИ-  
ДАНСЕ»»  
для детей от 4 до 7 лет

Каменск - Уральский  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1. Пояснительная записка:	3
- цели и задачи реализации Программы;	
- принципы и подходы к формированию Программы;	4
- возрастные особенности воспитанников.	
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	5
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	
2.3. Рабочая программа педагога	7
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	8
3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы	8
3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	9
Приложение	

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе» обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому и художественно - эстетическому направлению.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе» способствует удовлетворению индивидуальных потребностей воспитанников в занятиях музыкально-ритмической направленности; развитию физических и личностных качеств, сохранению и укреплению здоровья детей по физическому развитию; выявляет, развивает и поддерживает талантливых дошкольников, проявивших выдающиеся способности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08. 2013 г. N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 88 комбинированного вида».

В дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика «Са- Фи-Дансе» определены содержание и сроки обучения.

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания программ дополнительного образования дошкольников в области здоровьесбережения и художественно-эстетической направленности.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Программа ориентирована на решение следующих **задач:**

- 1) Укрепление здоровья.
- 2) Совершенствование психомоторных способностей.
- 3) Развитие творческих способностей.

## **Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа основана на следующих принципах, которые позволяют реализовать поставленные цели и задачи:

- *принцип развивающего образования* предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- *принцип позитивной социализации ребенка* предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- *принцип возрастной адекватности образования* предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;
- *принцип личностно-ориентированного взаимодействия* предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- *принцип индивидуализации образования* в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- *принцип участия семьи в образовании ребенка*, т.е. родители должны стать равноправными и равно ответственными партнёрами педагогов, принимающими решения во всех вопросах развития, сохранения здоровья и безопасности их детей;
- *принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей; заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

### **Возрастные особенности детей с 4 до 7 лет:**

Содержание Программы учитывает особенности развития детей дошкольного возраста.

*На пятом году жизни* двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. В развитии основных движений детей происходят качественные изменения, возрастает естественность и легкость их выполнения. Двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает высокая возбудимость. У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения. Для этого необходимо чтобы ребенок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений.

*На шестом году жизни* ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь

товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Приемами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка.

*На седьмом году жизни* движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации, приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

## 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер - оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения.

Предполагается, что методика преподавания «Ритмической гимнастики «Са-Фи-Дансе» для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию координации движения, формирует осанку, тренирует дыхательную систему, способствует укреплению иммунитета, развивает гибкость, музыкальность и чувство ритма. Так же упражнения на растяжку благотворно влияют на рост ребенка.

В процессе подготовки к школе занятия «Ритмической гимнастикой «Са-Фи-Дансе» помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Групповые занятия развивают понимание коллектива, а выступления на открытых занятиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата.

Занятия «Ритмической гимнастикой «Са-Фи-Дансе» одинаково полезны и для мальчиков, и для девочек, ведь гибкость и стройность фигуры закладываются уже с детских лет.

*Способы определения результативности:*

- наблюдение;
- тестирование отдельных физических качеств: ловкость, гибкость. Обучение считается успешным, если:
  - ✓ дошкольник физически развит в соответствии со своими возрастными возможностями;
  - ✓ у дошкольников сформированы навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развита инициатива, трудолюбие.
  - ✓ у ребёнка развиты морально-волевые качества (дисциплинирован, ответственен, настойчив, терпелив, развитая в соответствии с возрастом саморегуляция деятельности и собственных эмоций, умение выражать своё мнение, договариваться, уважает мнение другого, приходит к согласию, добр, отзывчив, неагрессивен, решителен, смел и т.п.);
  - ✓ дети имеют опыт взаимодействия друг с другом и (доверительные отношения).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебный план

Учебный план является нормативным актом, устанавливающим объём учебного времени, отводимого на проведение образовательной деятельности, что гарантирует ребенку получение комплекса дополнительных образовательных услуг.

Учебный план оказания дополнительных образовательных услуг разработан с учетом требований: Санитарных правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Организация образовательного процесса регламентируется данным учебным планом и расписанием занятий, утвержденными образовательным учреждением самостоятельно.

Согласно Санитарным правилам СП 2.4.3648-20 дополнительное образование осуществляется во вторую половину дня и не проводится за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон.

Дополнительные занятия в зависимости от возраста детей проводятся: от 4 лет до 5 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 20 минут; от 5 лет до 6 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 25 минут; от 6 лет до 7 лет - 2 раза в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Структура учебного плана включает специальные занятия дополнительного образования, перечень которых формируется на основе анализа запросов родителей (законных представителей) детей.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего учебного года. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. В летний период учебные занятия не проводятся. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Учебный план предусматривает теоретическую и физическую подготовку воспитанников среднего и старшего дошкольного возраста и рассчитан на 32 недели занятий (в часах).

Учебный план  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

Таблица 1

Дополнительная общеразвивающая программа	Количество занятий/часов в неделю / год					
	Средняя группа, первый год обучения		Старшая группа, второй год обучения		Подготовительная к школе группа, третий год обучения	
	Неделя	Уч. год	Неделя	Уч. год	Неделя	Уч. год
«Ритмическая гимнастика «Са- Фи-Дансе»»	2х20 мин	64х20 мин	2х25 мин	64х25 мин	2х30 мин	64х30 мин
<b>Всего</b>	<b>40 мин</b>	<b>21 час 20 мин</b>	<b>50 мин</b>	<b>26 часов 40 мин</b>	<b>1 час</b>	<b>32 часа</b>

Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю.

## 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе»

Таблица 2

Этап образовательного процесса	Средняя группа (4- 5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Начало учебного года	1 октября 2021 года		
Продолжительность занятий	20 минут	25 минут	30 минут
Мониторинг	01 - 15 октября, 20 апреля - 7 мая		
Окончание учебного года	28 мая		
Каникулы	01 - 10 января		
Летний оздоровительный период	01 июня - 31 августа		

Режим работы: 2 дня в течение рабочей недели.

Нерабочие дни: суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством РФ.

## 2.3. Рабочая программа педагога

(см. Приложение 1)

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫМ РАЗДЕЛ

- При работе с детьми дошкольного возраста определены необходимые условия:
- профессиональная компетентность преподавателя - специальное педагогическое музыкальное образование, знание детской физиологии и психологии дошкольного возраста;
  - наличие материально-технической базы.

#### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

*Планируемый срок обучения* - 3 года, начиная с четырехлетнего возраста.

Группы комплектуется с учетом желания родителей и детей, медицинских показаний. Наполняемость группы - 10 человек.

Занятия проходят два раза в неделю длительность 20-30 минут, во второй половине дня.

*Место проведения занятий* - музыкальный зал с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением.

В Программе осуществляется специфическая установка на изучение ритмической гимнастики. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и музыкальной направленности.

Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Содержание образования в Программе по ритмической гимнастике основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

*Основные разделы программы:*

- Игропластика
- Пальчиковая гимнастика
- Игровой самомассаж
- Музыкально-подвижные игры
- Игры-путешествия
- Креативная гимнастика
- Игротанец
- Игrogимнастика
- Игроритмика

*Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.



### 3.2. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

#### *Перечень оборудования и инвентаря:*

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи на flash-носителе
- Скакалки гимнастические - 10 шт.
- Ленточки разных цветов - 20 штук
- Обручи - 10 штук
- Флажки 3 - 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы искусственные.
- Шнур яркий, длиной 3 -4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Фитболы.
- Декорации (для проведения сюжетных занятий).
- Костюмы

#### *Список литературы:*

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220с.
2. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. - М.: Книголюб, 2004. - 56с.
3. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.- СПб, - 1995. - 66с.
4. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - 25 с.
5. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу: Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.-60с.
6. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство - пресс», 2001. - 352 с.

#### *Интернет-ресурсы:*

<https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-sa-fi-danse.html>

<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obrazovatelnavaya-programma-tancevalnoigrovaya-gimnastika-safidanse-3919758.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wde8CzlChSg>

Приложение 1 к дополнительной  
общеразвивающей Программе «Ритмическая  
Гимнастика «Са-Фи-Дансе»»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 88 комбинированного вида»

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом  
Детского сада № 88  
протокол от 29.03.2021 г. №

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 98»  
от 02.04.2021 г. № 45

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА «СА-ФИ-ДАНСЕ»»**  
для детей от 4 до 7 лет  
срок реализации - 3 года

Составитель:  
Калинина Елена Павловна

Каменск - Уральский  
2021 год

## Содержание

Пояснительная записка	стр. 3
Общая характеристика учебного курса по ритмической гимнастике 7 «Са- Фи-Дансе»	
Описание места учебного курса в учебном плане	11
Планируемые результаты по окончании курса	11
Содержание учебного курса по годам обучения	13
Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса	17
Контрольные материалы для проверки достижения запланированных результатов	22
Приложение	

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Ритмическая гимнастика «Са-Фи-Дансе» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, на основе технологии Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей».

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 ее 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.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа построена на общепринятых педагогических принципах:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку совместно со старшей медицинской сестрой.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом, которого является самостоятельное создание ребёнком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта.
- *Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребёнком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

Содержание Программы 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.

В Рабочей программе отображены особенности работы с детьми, часовая нагрузка, примерное распределение содержания образования, планируемые результаты, а также определены условия образовательного процесса на разных этапах обучения.

*Актуальность* программы связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

*Отличительной особенностью* данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций. В данной программе ребёнок не просто пассивный слушатель, а активный участник действия, его главное лицо, то есть артист! В процессе занятий ребёнок имеет возможности творческой самореализации в движении, создании образа.

*Педагогическая эффективность и целесообразность* программы 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 программы 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.

*Цель программы:* содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья детей 4-7 лет: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия,

совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, развитию ручной умелости и мелкую моторику.

3. Развитие музыкальности, творческих и созидательных способностей занимающихся: мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку, воспитание умения эмоционального выражения движений под музыку, чувство товарищества, взаимопомощи.

*Сроки реализации программы - 3 года.*

*Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 4 до 7 лет:*

- дети средней группы (5-й год жизни) - первый год обучения,
- дети старшей группы (6-й год жизни) - второй год обучения,
- дети подготовительной к школе группы (7-й год) - третий год обучения.

*Условия набора детей:* принимаются все дети, желающие заниматься ритмической гимнастикой, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Условия реализации программы:*

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются выступления.

*Способы определения результативности:*

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования 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, оценивается динамика развития данных качеств.

В тестовых упражнениях применяются критерии программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе - танцевально-игровая гимнастика для детей».

*Формой проведения итогов реализации программы являются:*

- выступления дошкольников на праздниках, соревнованиях и конкурсах в Детском саду;
- выступление перед родителями на собраниях;
- участие в городском фестивале детского творчества «Каменская радуга».

В течение года, не менее двух раз руководитель 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.

Отчеты руководителя о реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

### **Общая характеристика учебного курса по ритмической гимнастике «Са-Фи-Дансе»**

Ритмическая гимнастика - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Как средство физического воспитания детей ритмическая гимнастика доступна, так как строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учётом возраста детей и их физической подготовки.

Выполнение упражнений ритмической гимнастики создаёт благоприятный эмоциональный фон, который способствует повышению



работоспособности и позволяет выносить большие физические нагрузки. У дошкольников развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Основная отличительная особенность программы 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, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера.

Содержанием работы на занятиях является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения,

разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

*Программа состоит из четырёх разделов:*

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач педагог может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание *первого раздела* составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание *второго раздела* составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность воспитанникам отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения *игр под музыку* перед педагогом стоит задача научить детей создавать музыкально-двигательный образ. Причем, педагог должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, педагог не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению дошкольников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, воспитанники знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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 создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

На занятиях постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление.

### **Описание места учебного курса в учебном плане**

Реализация программы рассчитана на 32 календарных недели учебного года. Занятия проходят в музыкальном зале во второй половине дня, два раза в неделю. Длительность одного занятия, согласно Санитарных правил СП 2.4.3648-20, в средней группе - 20 минут, в старшей группе - 25 минут, в подготовительной к школе группе - 30 минут. Наполняемость группы 10 человек.

### **Планируемые результаты по окончании курса**

По прошествии *первого года обучения* (средняя группа) занимающиеся 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.

После *второго года обучения* (старшая группа) занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без

предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

После *третьего года обучения* (подготовительная группа) 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.

Таким образом, систематические занятия ритмической гимнастикой:

- помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье;
- разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей;
- увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность;
- укрепят осанку и свод стопы;
- сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения движений под музыку, разовьют инициативу, трудолюбие.

### **Содержание учебного курса по годам обучения**

Программа *первого года обучения* наиболее приближена к пониманию и освоению физических упражнений и текста детьми данного возраста: прежде всего это имитация характерных особенностей движений различных животных.

«В гости» к детям приходит сказка, главными действующими лицами которой являются зверюшки. Каждый образ животного содержит определённый вид движения и передаёт его отличительные качества. Ребёнку этого возраста интересно «превращаться» в волка, лису и других героев произведения.

Так как в среднем дошкольном возрасте дети не в полной мере владеют двигательными навыками и координацией движений, на первом году обучения внимание акцентируется на освоении комплекса упражнений, предложенных программой. В связи с этим первый год обучения не предполагает углублённой работы над танцем, которая предполагает наличие определённой подготовки по физическому и музыкально-ритмическому развитию.

*Основные задачи первого года обучения:*

1. Сформировать интерес к предмету.
2. Учить детей выполнять упражнения по показу преподавателя, сохраняя заданное положение рук, ног, туловища в пространстве.
3. Обучить детей комплексу первого года обучения.
4. Учить детей определять отличительные качества персонажей и передавать их в движении.
5. Учить детей выполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением: слушать вступление, заканчивать движения с окончанием музыки.
6. Заложить основы правильной осанки.
7. Развивать у детей интерес к танцевальному творчеству, любовь к двигательной деятельности.

*Второй год обучения* сохраняет форму занятия по принципу разыгрывания сказки, но предусматривает широкое поле деятельности, учитывающие возрастные особенности ребёнка: обогащается и расширяется подбор материала, увеличиваются физические нагрузки и требования к качеству выполнения гимнастических упражнений. Помимо продолжения и развития темы по созданию образов животных, вводятся два новых вида упражнений:

- передающие образ неодушевлённых предметов, явлений, действий, принцип которых ребёнок должен продемонстрировать самостоятельно, исходя из жизненного опыта и наблюдений.

- передающие образ неодушевлённых предметов, явлений, действий, показ которых для ребёнка затруднителен ввиду сложности определения движения, адекватно выражающего предлагаемый образ. Этот вид заданий стимулирует умственную деятельность, развивает абстрактное мышление, образное восприятие и стимулирует творческую активность.

Второй год обучения раскрывает хореографическую основу предмета: акцентируется работа над пластикой и танцевальным языком, изучаются разнообразные танцы, музыкально-ритмические игры.

*Основные задачи второго года обучения:*

1. Продолжать формировать устойчивый интерес к занятиям.
2. Способствовать полному усвоению и качественному выполнению детьми упражнений.
3. Учить детей: самостоятельно определять характер движения, отражающий суть предлагаемого образа; выражать себя в соответствии с образом.
4. Учить детей определять содержание музыки и выполнять движения в характере музыкального сопровождения.
5. Акцентировать внимание на пластику движений максимально развивать мягкость, плавность выполнения упражнений.
6. Планово развивать чувство ритма, музыкальную память и музыкально-ритмические навыки.
7. Учить детей выполнять движения без одновременного показа преподавателя, исходя из ритмических и темповых характеристик музыкального сопровождения под счёт.
8. Продолжить работу над формированием правильной осанки: учить детей самостоятельно определять и корректировать недочёты в своём положении тела, а также у сверстников.
9. Особое внимание уделять развитию артистических способностей детей и творческого отношения к предмету.

*На третьем году обучения усложняется весь программный материал: упражнения, танцы и музыкально-ритмический репертуар.*

Ставятся новые задачи к уровню танцевальной деятельности: танец получает наибольшее развитие и занимает значительное место в программе этого года. Помимо музыкально-ритмических игр, вводятся фольклорные игры-пляски с целью знакомства детей с народным творчеством.

*Основные задачи третьего года обучения:*



1. Создать тенденции к высокой работоспособности и активному участию ребёнка Во в всех видах деятельности, предусмотренной программой; продолжать работу по развитию творческих способностей ребёнка.
2. Продолжать работу по выразительному и максимально качественному выполнению гимнастических упражнений.
3. Закреплять навыки по формированию правильной осанки ребёнка.
4. Учить детей выполнять гимнастические упражнения, исходя из музыкально-ритмических особенностей музыкального сопровождения без одновременного показа преподавателя и без счёта.
5. Продолжать развивать абстрактное мышление и образное восприятие при работе над созданием образов.
6. Учить детей активно участвовать в танцевальной деятельности, реализуя в полной мере артистический потенциал, навыки физического и музыкально-ритмического развития.
7. Продолжать работу по развитию интереса детей к творческой деятельности, хореографии, искусству.
8. Выявлять особо одарённых детей с целью рекомендации их на дальнейшее обучение в класс хореографии, художественной и спортивной гимнастикой, балльными танцами, театральной студии и т.д.

Тематический план занятий и их содержание представлены в

## **Приложении 1.**

### **Описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса**

#### Учебно-методическое обеспечение

Применяются следующие формы занятий:

*Обучающие занятия:*

Развитие двигательных качеств и умений: ходьба, бег, прыжковые движения; ОРУ, имитационные движения, плясовые движения. Развитие

ориентировки в пространстве; творческих способностей (воображение, фантазию, оригинальные движения для выражения характера музыки; уметь передавать различные оттенки настроения через движение).

*Закрепляющие занятия:*

Повтор двигательных элементов не менее 4-5 раз. Проявление самостоятельности при выполнении движений, выразительность ритмических упражнений; уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

*Итоговые занятия:*

Запоминание и самостоятельное исполнение небольших танцевальных композиций. Использование разнообразных движений в импровизации под музыку и выразительность пластики движений.

учебно-тренирующая, игровая, сюжетная, контрольно-учётная. Занятия с детьми проводятся в музыкальном зале в виде игровой композиции, в соответствии с возрастными особенностями.

*Требования к подбору музыки:*

высокая художественная

направленность музыкального произведения; доступность для движений; понятность музыкального образа; разнообразие жанров музыкальных произведений.

*Требования к подбору движений:*

доступность двигательным возможностям детей; понятность по содержанию игрового образа; разнообразность движений.

*Основные приемы и методы:*

личный показ педагога, подражание, опережение, самостоятельность.

Процесс обучения танцевально-ритмическим движениям условно делится на три этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

*Начальный этап* обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей - «вовлекающий показ» двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большое количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог, проводя урок, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают у детей особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

*Этап углубленного разучивания упражнения* характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить дошкольников срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

*Этап закрепления и совершенствования* характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия проводятся в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество - один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятия по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

### Материально-техническое обеспечение

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

*Используемое оборудование и инвентарь:*

*Перечень оборудования и инвентаря:*

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи на flash-носителе
- Скакалки гимнастические - 10 шт.
- Ленточки разных цветов - 20 штук
- Обручи - 10 штук
- Флажки 3 - 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Шнур яркий длиной 3-4 метра.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Фитболы.
- Декорации (для проведения сюжетных занятий).
- Костюмы

## Информационное обеспечение

При составлении Рабочей программы использовалась методическая литература и Интернет-ресурсы.

### *Список литературы:*

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. - СПб.: ЛОИРО, 2000. - 220с.
2. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. - М.: Книголюб, 2004. - 56с.
3. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.- СПб, - 1995. - 66с.
4. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - 25 с.
5. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу: Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.-60с.
6. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагогов для дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство - пресс», 2001. - 352 с.

### *Интернет-ресурсы:*

<https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-sa-fi-danse.html>

<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obrazovatelnav-programma-tancevalnoigrovaya-gimnastika-safidanse-3919758.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=Wde8CzIChSg>

## **Контрольные материалы для проверки достижения запланированных результатов**

Ведущим методом оценки качества освоения детьми содержания Программы является наблюдение. Два раза в год (начало и конец) проводится тестирование отдельных физических качеств: координация, ловкость, гибкость; музыкальных способностей, творческих проявлений. Тесты предлагаются детям в игровой и соревновательной форме, оценивается динамика развития данных качеств. Диагностический инструментарий определения уровня музыкально-двигательного развития дошкольников представлен в Приложении 2.

*Формы подведения итогов:*

Организация тематических праздников.

Открытые занятия для педагогов и

родителей Участие в фестивалях и

**Тематический план занятий  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Ритмическая гимнастика «Са - Фи - Дансе»**

**Первый год обучения (4 - 5 лет)**

№ занятия	Тема	Краткое содержание
<i>Сентябрь</i>		
1-2 недели		<i>Мониторинг</i>
1	Мы любим танцевать	Строевое упражнение: построение в шеренгу, колонну Игроритмика: «Весёлые ладошки» хлопки в такт музыки(образно -звуковые действия «горошинки»). Музыкально - подвижная игра «Найди своё место» Танцевальные шаги: с носка, на носках Ритмический танец «Танец сидя» Подвижная игра «Жмурки»
2	Музыкальные стульчики	Строевые упражнения: Ходьба в колонне, в кругу, «Змейка» Игроритмика: ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки Танцевальные шаги: с носка, на носках, приставной шаг в сторону Ритмический танец «Танец сидя» Подвижные игры «Жмурки», «Гусеница».
3	На полянке	Строевые упражнения: Построение в шеренгу, колонну в круг. Игроритмика: Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Танцевальные шаги: с носка, на носках, приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «Г усеничка»
4	В осеннем лесу	Строевые упражнения: Построение в шеренгу, колонну в круг. Ритмический танец «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо»
<i>Октябрь</i>		
5-6	Мы танцуем и играем	Строевые упражнения: Построение в круг, в рассыпную Игроритмика- 4/4 ударом ноги или хлопком, сидя на стуле Танцевальные шаги - упражнения с султанчиками Ритмический танец «Кузнечик» П/И «У медведя во бору», «Зайчики и волк»
7	Игра-путешествие «Лесные приключения»	Строевые упражнения: Построение в круг, в рассыпную Игроритмика- 4/4 ударом ноги или хлопком, сидя на стуле Танцевальные шаги Упражнение с султанчиками «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик» П/И «У медведя во бору», «Зайчики и волк» Пальчиковая гимнастика
8-9	Веселые ритмы	Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Веселые шаги» Музыкально - подвижная игра «Космонавты» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
10	Весёлая зарядка	Строевые упражнения Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону» Игроритмика «Весёлые ладошки», «Цапля» Игровой самомассаж «Ладошки»
11	Осень в лесу	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально - подвижная игра «Космонавты»
12	Осень в лесу (продолжение)	Строевые упражнения Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Г усеница»



<b>Ноябрь</b>		
13	Музыкальный сундучок	Строевые упражнения: Построение в круг, в рассыпную. Игроритмика- 4/4 ударом ноги или хлопком, в положении стоя Танцевальные шаги Упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик» П/И «Зайчики и волк»
14	Поход	Строевые упражнения: передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету П/И «Цапля и лягушата» Танцевальные шаги Упражнения с султанчиками «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик» П/И «У медведя во бору»
15	Поход (продолжение)	Строевые упражнения: Ходьба по залу, передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету П/И «Цапля и лягушата» Ритмический танец «Кузнечик» П/И «У медведя во бору» или «Зайчики и волк»
16	Станем сильными и ловкими	Строевые упражнения: Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения
17-18	Мы по улице гуляем	Строевые упражнения «Светофор». Игроритмика «Тик - так» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» Музыкально - подвижная игра «Автомобили»
19	День мамы	Строевые упражнения - построение в шеренгу, перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика - притоны
<b>Декабрь</b>		
20-21	Веселье ребята	Строевые упражнения: Ходьба в колонне, в кругу Игроритмика - ходьба с махом руки вниз на сильную долю такта Танцевально-ритмическая гимнастика- «На крутом берегу» Ритмический танец - «Если весело шагать» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.
22	Зима пришла	Строевые упражнения «Лыжники» Пальчиковая гимнастика «Гномы» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино»
23	Превращения	Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»
24	Магазин игрушек	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены»
25	Нам не скучно	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; приставные шаги в сторону; шаг с подскоком Танцевально - ритмическая гимнастика: упражнения с султанчиками Подвижная игра «У медведя во бору» Имитационно - образные упражнения на осанку «столбик», «палочка»
26-27		
<b>Январь</b>		
28-29	Веселая зарядка	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»
30-31		Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея»

		Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»
32		Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик - так» Ритмический танец «Воробьиная дискотека»
33	Дружная семейка	-Строевые упражнения: передвижение по кругу в различные направления: влево, вправо, к центру, от центра Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально - подвижная игра «Автомобили»
34	Зима в Простоквашино	Строевые упражнения: построения в колону, шеренгу и круг Игроритмика - поднимание и опускание рук на 4 счета , на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Ритмический танец - «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика- «Песенка Муренки» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.
39	На воздушном шаре	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки «Полет».
<b>Февраль</b>		
39-40	Поход в зоопарк	Ритмический танец - «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика- «Песенка Муренки» Музыкально - подвижная игра «Водяной», «Попрыгунчики - воробышки»
41-42	Путешествие в Кукляндию	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально - подвижная игра «Куклы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Бег по кругу» Упражнение на дыхание
43	Игры смелых	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги - прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»
44	Ёжик и море	Креативная гимнастика «Ёжик гуляет» Танцевально - ритмическая гимнастика «Утка», «Белка» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»
45	Будущие защитники	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Подвижная игра « Конники - спортсмены»
46		Музыкально - подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»
<b>Март</b>		
47	Мамин день	
48	Лесные приключения	Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»
49	Лесные приключения (продолжение)	Музыкально - подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»
50	Солнечные зайчики	Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево» Ритмический танец «Скакалка», «Солнечный зайчик» Музыкально - подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»
51	Весенняя капель	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Упражнение с платочками
52	Игра -путешествие «На выручку»	Строевые упражнения: Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении, держась за руки Игроритмика - различные динамики звука «громко-тихо»

	карусельных лошадок»	Танцевально-ритмическая гимнастика - «Хоровод» Ритмический танец - «Танец утят» П/И «Попрыгунчики - воробышки»
<i>Апрель</i>		
53	В гости к Чебурашке	Ходьба по кругу под песню «В мире много сказок» В.Шаинский, Ю.Энтин Танцевально-ритмическая гимнастика - «Чебурашка» Ритмический танец - «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально - подвижная игра «Совушка»
54	Навстречу солнцу	Построение в колонне, в кругу Игроритмика - ходьба с махом руки вниз на сильную долю такта Танцевально-ритмическая гимнастика- «На крутом берегу» Ритмический танец - «Если весело шагать» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Для развития силы мышц. Упражнения «Змея», «Ежик»
55	В мире игры и танца	Построение в колонне, в кругу Игроритмика - ходьба с махом руки вниз на сильную долю такта Танцевально-ритмическая гимнастика- «На крутом берегу» Ритмический танец - «Если весело шагать» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Для развития силы мышц. Упражнения «Змея», «Ежик» Музыкально- подвижная игра «Эхо»
56	Веселый хоровод	Построение в круг Игроритмика - поднятие и опускание рук на 4 счета , на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Ритмический танец - «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика- «Песенка Мууренки» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы - морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Море волнуется».
57	Будь внимателен и ловок	Построение в круг Ритмический танец - «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика- «Песенка Мууренки» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы - «медведь», «пантера», «цапля», «орлы», «кошечка», «змея», «собачка», «лев». П/И «Попрыгунчики- воробышки», «Хвостики».
58	Музыкальный магазин	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении, держась за руки Игроритмика - различие динамики звука «громко-тихо», под громкую музыку - бегают и прыгают, тихую музыку- ходьба на носках, в полуприседе, в упор присев. Танцевально-ритмическая гимнастика - «Хоровод» Ритмический танец - «Танец утят» П/И «Попрыгунчики - воробышки»
59	Весеннее настроение	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении, держась за руки Игроритмика - различие динамики звука «громко-тихо» Танцевально-ритмическая гимнастика - «Хоровод»(песня «от улыбки») Ритмический танец - «Танец утят» П/И «Попрыгунчики - воробышки» Пальчиковая гимнастика - игра «Сорока-белобока».
60	Солнечный денек	Строевые упражнения - построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок» Музыкально - подвижная игра «Погода» Креативная гимнастика « «Создай образ» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Упражнение на дыхание «Пёрышко»
<i>Май</i>		
61	Воробьиная дискотека	Строевые упражнения - построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Громко - тихо» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»

		Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица» Танцевально - ритмическая гимнастика «Мы - друзья» Креативная гимнастика «Ай, да я!»
62	В небе, на суше и в воде	Строевое упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание
63	Скоро лето	Строевые упражнения - построения в колонну, шеренгу и круг. Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж
64	Итоговое Игра-путешествие «В мире музыки и танца»	Ходьба по кругу под песню «В мире много сказок» В.Шаинский, Ю.Энтин Танцевально-ритмическая гимнастика - «Чебурашка» Ритмический танец - «Мы пойдем сначала вправо» Игропластика - упражнения для развития мышечной силы и брюшного пресса. Музыкально - подвижная игра «Совушка»

### Второй год обучения (5 - 6 лет)

№ занятия	Тема	Краткое содержание
<b>Сентябрь</b>		
1-2 недели		<i>Мониторинг</i>
1-2	Движение - это здоровье	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Музыкально-подвижная игра. На закрепление строевых действий и приёмов. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и без счёта. Построение по ориентирам. ОРУ без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец "Конькобежцы" Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно - двигательных действиях и заданиях. «Игра по станциям» Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счётов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.
3-4	Мы танцуем и играем	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и без счёта. Построение по ориентирам. ОРУ без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Акробатические упражнения. Переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально - подвижная игра "Пятнашки" Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Бальный танец "Конькобежцы" Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образно - двигательных действиях и заданиях. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
<b>Октябрь</b>		
5-6	Мы - юные танцоры	Строевые упражнения - построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально - подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
7	Весёлая зарядка	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладошки»
8-9	Непоседы	Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально - подвижная игра «Волк во рву»
10	Осень в лесу	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам.

		Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Музыкально - подвижная игра “Пятнашки” Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец. “Модный рок” Танцевально-ритмическая гимнастика. “Ванечка - пастух.” Пальчиковая гимнастика. «Флажок», «Пароход», «Грабли», «Колокольчик»
11	Осень в лесу (продолжение)	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Музыкально - подвижная игра “Пятнашки” Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. Бальный танец. “Падеграс” Танцевально-ритмическая гимнастика. “Ванечка - пастух.” Пальчиковая гимнастика. «Флажок», «Пароход», «Грабли», «Колокольчик»
12	Осенняя прогулка	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец. “Полька” Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»
<b>Ноябрь</b>		
13	Музыкальная шкатулка	Строевые упражнения. Построение по кругу в парах. Бальный танец. “Падеграс” Ритмический танец. “Давай танцуй” Танцевально - ритмическая гимнастика. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
14	Мы весёлые ребята любим вместе танцевать	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра “Группа, смирно!” Танцевальные шаги. Русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг припадание. Ритмический танец. “Макарена” Танцевально-ритмическая гимнастика. “Четыре таракана и сверчок.” Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образно-игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.
15	Игра-путешествие «Охотники за приключениями»	Строевые упражнения - построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Ритмический танец «Полька» Игроритмика - притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка» Хореографические упражнения - поклон для мальчиков, реверанс для девочек Акробатические упражнения
16	Станем сильными и ловкими	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъёмы на носки, стоя боком к опоре. Ритмический танец. “Модный рок” Танцевально-ритмическая гимнастика. Повтор занятий 7, 13-14. Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.
17-18	Спортландия	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот.

		Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22 Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22 Бальный танец. “Падеграс” Музыкально - подвижная игра “ Пятнашки”
19	День мамы	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевальные шаги. Русский переменный шаг . Шаг с притопом. Русский шаг приподание. Игроритмика. Г имнастическое дирижирование. Музыкально-подвижная игра. “ Волк во рву” Танцевально-ритмическая гимнастика.”Четыре таракана и сверчок.” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Потряхивание ногами в положении стоя.
<b>Декабрь</b>		
20-21	Игра-путешествие «На Северный полюс»	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование. Танцевальные шаги Креативная гимнастика «Снежинка» Ритмический танец. “ Макарена” Танцевально-ритмическая гимнастика «Лыжники» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Потряхивание ногами в положении стоя.
22	Давай танцуй	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»
23	В цирке	Строевые упражнения «Лыжники» Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Акробатические упражнения «Г имнасты» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»
24	Будущие олимпийцы	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра.”К своим флажкам” Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец. “Артековская полька” Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика.”Приходи, сказка” Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально - ритмической гимнастики”Бег по кругу” Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативам
25	Искатели клада	Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счёт и через счёт. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седее на пятках. Ритмический танец. “Русский хоровод” Музыкально-подвижная игра “Пятнашки с домиками” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.
26-27	Путешествие в зимний сказочный лес	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Игроритмика «Маг - волшебник» Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки»

		<p>Группировка в приседе и седе на пятках.  Бальный танец” Конькобежцы”  Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”  Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.</p>
<b>Январь</b>		
28-29	В ритме польки	<p>Строевые упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов Игроритмика: хлопки и удары ногой, соблюдая долю такта Хореографическое упражнение позиции рук Танцевальные шаги: шаг польки Танец «В ритме польки»  Танцевально -ритмическая гимнастика «Всадник»  Музыкально - подвижная игра «Повтори за мной»</p>
30-31	Будь внимателен и ловок	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.  Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика.”Зарядка”  Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону.  Бальный танец” Конькобежцы”  Музыкально-подвижная игра. “Волк во рву”  Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши.  Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки .Дыхательные упражнения на имитационные и образных упражнениях.</p>
32	На морском берегу	<p>Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра “Пятнашки ”  Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками.  Танцевально - ритмическая гимнастика.”Облака”  Ритмический танец. “Травушка- муравушка”  Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.  Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке</p>
33	Театралы	<p>Игропластика «Змея»  Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»  Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»</p>
34	Музыкальный поезд	<p>Строевые упражнения «Быстро по местам!» Игропластика «Игра по станциям»  Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот»  Ритмический танец «Весёлые поросята»  Бальный танец «Падеграс»</p>
39	В мире сказок и приключений	<p>Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт - небольшими прыжками с ноги на ногу.  Музыкально-подвижная игра “Пятнашки с домиками”  Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету. ОРУ с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками.  Танцевально - ритмическая гимнастика.”Облака”  Акробатические упражнения. «Ежик», «кузнечик», «Колобок», «Ласточка». Ритмический танец. “Русский хоровод”  Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.</p>
<b>Февраль</b>		
39-40	Двигаемся в ритме музыки	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу.  Игроритмика. Г имнастическое дирижирование.  Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения.</p>

		<p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.</p> <p>Ритмический танец. “Давай танцуй”</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика. “Бег по кругу”</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>
41-42	Игра-путешествие «Морские учения»	<p>Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению.</p> <p>Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.</p> <p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Танец.”Кик”</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение танцевально-бегового характера. Игропластика.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.”Волны шипят”</p>
43	Игры смелых	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Музыкально-подвижная игра.”К своим флажкам”</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</p> <p>ОРУ без предмета Комбинированные упражнения в стойках.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья.</p> <p>Хореографические упражнения Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.</p> <p>Ритмический танец.”Современник”</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>
44	На заставе	<p>Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»</p>
45	Аты - баты мы солдаты!	<p>Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика.</p> <p>Выполнение движений туловищем в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец. “Травушка- муравушка”</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика.</p> <p>Музыкально-подвижная игра “Пятнашки ”</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке</p>
46	Музыкальный магазин	<p>Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием.</p> <p>Ритмический танец «Макарена»</p> <p>Игроритмика «Дирижёр»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>Креативная гимнастика «Магазин игрушек»</p>
<b>Март</b>		
47	Мамин день	
48	Мы с зарядкой дружим смело	<p>Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»</p> <p>Игропластика «Цирк»</p>
49	Спортландия	<p>Пальчиковая гимнастика «Белка»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба»</p> <p>Бальный танец «Падеграс»</p> <p>Подвижная игра «Конники - спортсмены»</p>



50	Маугли	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно - двигательных действиях «Лыжники»</p> <p>Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек Игропластика «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»</p> <p>Ритмический танец. Полька «Добрый жук»</p> <p>Игропластика Упражнения для развития гибкости: «волшебник», «змея», «котенок», «по- турецки»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Джунгли»</p> <p>Игра «Ловля обезьян»</p>
51	Воробьиная дискотека	<p>Игроритмика</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»</p>
52	За моря, океаны	<p>Строевые упражнения. Построение в круг.</p> <p>Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Ритмический танец. «Давай танцуй»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>
<i>Апрель</i>		
53	В мире игры и танца	<p>Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки»</p> <p>Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно Подвижная игра «Гулливвер и лилипуты»</p> <p>Бальный танец. «Падеграс»</p> <p>Ритмический танец. «Давай танцуй»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика. «Черный кот»</p> <p>Игропластика. Повторить занятия 1-2, 27-28.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>
54	Цветик - семицветик	<p>Строевое упражнение «Солнышко».</p> <p>Хореографические упражнения - поклон и реверанс</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец «Макарена»</p>
55	В гости к сказке	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «К своим флажкам»</p> <p>Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Ритмический танец. «Артековская полька»</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Приходи, сказка»</p> <p>Пальчиковая гимнастика. ОРУ и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативам.</p> <p>Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>
56	В мире музыки и танца	<p>Музыкально - подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух»</p> <p>Креативная гимнастика «Выставка картин»</p>
57	Нам не скучно	<p>Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака»</p> <p>Креативная гимнастика «Ай, да я!»</p>
58	Игра-путешествие «Россия -	<p>Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» Танцевально - ритмическая гимнастика</p>

	Родина моя!»	«Ванечка - пастух», « Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»
59	Продолжение игры-путешествия «Россия - Родина моя!»	Строевые упражнения. Перестроение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу , колонну, и круг. Ритмический танец. “Русский хоровод” Танцевально-ритмическая гимнастика.”Чёрный кот” Игропластика. Повторить занятия 1 -2 Игровой самомассаж. Повторить занятия 27-28, Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов
60	В небе, на суше и в воде	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально - подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание
<i>Май</i>		
61	День Победы	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра.”К своим флажкам” Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика.”Приходи, сказка” Ритмический танец.”Современник” Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально - ритмической гимнастики”Бег по кругу” Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по - турецки»
62	Скоро лето	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Подвижная игра “Г улливвер и лилипуты” Танцевальные шаги . Танец “Кик” Ритмические танцы . Танцевально - ритмическая гимнастика. “Черный кот” Игропластика. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов
63	Игра-путешествие «Путешествие в Маленькую страну»	Строевые упражнения - построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька» Игроритмика - притопы. Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»
64	Подведение итогов за год. Заключительный конкурс танцев	Строевые упражнения Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание

### Третий год обучения (6-7 лет)

№ занятия	Тема	Краткое содержание
<i>Сентябрь</i>		
1-2 недели		<i>Мониторинг</i>
1-2	Движение - это здоровье	Строевые упражнения (повороты влево, вправо) Игроритмика: ходьба на каждый счёт и через счёт Общеразвивающие упражнения Игропластика «Игра по станциям» Танец «Полька» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»

		Танцевальные шаги
3-4	Мы танцуем и играем	Строевые упражнения (повторить) Игроритмика ходьба на каждый счёт и через счёт Хореографические упражнения Акробатические упражнения Танец «Полька» Танцевально -ритмическая гимнастика «зарядка» Музыкально - познавательная игра «Волк во рву»
<b>Октябрь</b>		
5-6	Мы - юные танцоры	Строевые упражнения (повторить) Игроритмика: хлопки и удары правильной доли такта Танцевальные шаги Танец «Полька» Музыкально-подвижная игра «Волк во рву» Танцевально-ритмическая гимнастика с листьями Упражнения на расслабление мышц
7	Весёлая зарядка	Строевые упражнения (повторить) Игроритмика: ходьба на счёт с хлопками Общеразвивающие упражнения с листьями Танец «Полька» Акробатические упражнения «Солдатик» Танцевально -ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги Музыкально - подвижная игра «Волк во рву»
8-9	Непоседы	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно - двигательные упражнения «солдатики), приставные шаги в сторону, шаг с подскоком Игроритмика: хлопки в такт музыки; построение в рассыпную Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку, основные движения туловищем и головой Музыкально - подвижная игра «Найди свое место» Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднятие рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе
10	Осень в лесу	Музыкально - подвижная игра «Нитка - иголка» Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов Подвижная игра «У оленя дом большой» Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре. Релаксация «Спокойный сон»
11	Осень в лесу (продолжение)	Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; приставные шаги в сторону; шаг с подскоком Танцевально - ритмическая гимнастика: упражнения с султанчиками Подвижная игра «У медведя во бору» Имитационно - образные упражнения на осанку «столбик», «палочка»
12	Осенняя прогулка	Ритмический танец «Осенний марафон» Общеразвивающие упражнения с осенними листьями Танцевальная композиция «Осенние принцессы» Танцевальная композиция «Дождя не боимся» Музыкально - подвижная игра «Солнышко и дождик» Игра «Подуй на осенний листочек»
<b>Ноябрь</b>		
13		Строевые упражнения (повторить) Игроритмика : ходьба на счёт с хлопками Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения Бальный танец «конькобежцы» Музыкально - подвижная игра «Волк во рву»

14	Мы весёлые ребята любим вместе танцевать	Музыкально - подвижная игра по ритмике Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении Ритмический танец. «Если весело живется . . .» Акробатические упражнения Комбинация в образно - игровых действиях: группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино»); лечь на спину, руки вверх («бровнышко») - перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк» Имитационно - образные упражнения в расслаблении: лежа на спине, полное расслабление - поза «спящего»
15	Игра-путешествие «Охотники за приключениям и»	Музыкально - подвижная игра «Все по местам» Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках Танцевально - ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор» Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев «круг», «очки», «домик»
16	Станем сильными и ловкими	Строевые упражнения (повторить) Игроритмика - построение по ориентировке, хлопки в ладоши Хореографические упражнения: поклон, реверанс Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Конькобежцы» Танцевальные шаги: шаг галоп вперёд Музыкально - подвижная игра «Волк во рву»
17-18	Музыкальный сувенир	Строевые упражнения: построение в колонну, перестроение в круг Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. Акробатические упражнения: комбинация в образно - игровых действиях • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бровнышко») - перекаты вправо, (влево) Музыкально - подвижная игра «Эхо» Упражнения на расслабление мышц: потряхивания кистями рук - «воробушки полетели»
19	День мамы	Музыкально - подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально - подвижная игра «Найди свое место в кругу» Имитационно - образные упражнения на дыхание: «Насос», «Шарик красный надуваем», «Плаваем»
<b>Декабрь</b>		
20-21	Игра-путешествие «На Северный полюс»	Вход, проверка физической подготовки Танцевальные шаги: сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Подвижная игра «Пятнашки» Игра «Белые медведи» Танец «Конькобежцы» Танцевально-ритмическая гимнастика: «На оленьих упряжках», «Снежные карусели» Снежные фигуры, упражнения для мышц
22	Давай танцуй	Строевые упражнения (построение в шеренгу) Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта Танцевальные шаги (галоп, подскок) Танец «Полька» Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!»
23	Ярмарка	Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Креативная гимнастика: импровизация движений под музыку Музыкально - подвижная игра «Эхо» Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Подвижная игра «Квас» Пальчиковая гимнастика: выполнение фигур из пальцев «бинокль», «лодочка», «цепочка»

24	Музыкальные стульчики	Строевые упражнения: построение в круг Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально - ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя» Подвижная игра «Чехарда» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно - образные упражнения «вороны»
25	Искатели клада	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика. Упражнения для развития силы мышц Морские фигуры «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин» Ритмический танец «Все спортом занимаются» Креативная гимнастика «Море волнуется»
26-27	Путешествие в зимний сказочный лес	Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция со снежинками Музыкально - подвижная игра «Снежки» Игроритмика: «Роботы и звездочки», «На оленьих упряжках», «Снежные карусели» Релаксация «Снежные фигуры»
<b>Январь</b>		
28-29	В ритме польки	Строевые упражнения перестроения из одной колонны в несколько кругов Игроритмика: хлопки и удары ногой, соблюдая долю такта Хореографическое упражнение позиции рук Танцевальные шаги: шаг польки Танец «В ритме польки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Музыкально - подвижная игра «Повтори за мной»
30-31	Будь внимателен и ловок	Строевые упражнения: из колонны в несколько кругов Игроритмика - повторить предыдущие уроки Танцевальные шаги: шаг польки Танец «В ритме польки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Пальчиковая гимнастика Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»
32	На морском берегу	Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению Игроритмика. Различие динамики звука Игропластика: упражнения для развития гибкости - морские фигуры «улитка», «морской лев», «медуза», «уж» Ритмический танец. «Рок-н-ролл» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Дыхательные упражнения: «Насос», «Волны шипят», «Ныряние», «Подуем»
33	Театралы	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика. Бег по кругу и ориентирам («змейкой») Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька - встанька», «Мальвина - балерина», «солдатик», «ласточка», «березка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально - подвижная игра «Мы веселые ребята»
34	Морозник	Строевые упражнения: построение в рассыпную Игроритмика. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения наклона, приседа, маха и т.д.) Хореографические упражнения • танцевальные позиции рук • полуприседы, подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально - ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально - подвижная игра «Два мороза» Релаксация «На облаке»
39	В мире сказок и приключений	Сказочный лес: переход через речку, по болоту, в пещере, переплывите через озеро Сказочная зарядка

		Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально - подвижная игра «Колдун»
<b>Февраль</b>		
39-40	Двигаемся в ритме музыки	Строевые упражнения: из колонны в несколько кругов Игроритмика: хлопки и удары ногой, соблюдая долю такта Хореографические упражнения: полуприседы Танец «Полька» Пальчиковая гимнастика Музыкально - подвижная игра «группа, смирно!»
41-42	Игра-путешествие «Морские учения»	Вход под музыку Игра: «боевая тревога» Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка» Игра «Моряки» Музыкально - подвижная игра «Совушка» Танец «в ритме польки» Игра «День и ночь»
43	Игры смелых	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Танцевально - ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец «Танец с хлопками» Танцевально - ритмическая гимнастика «Кузнечики» Игра «Пограничники» Игропластика. Упражнения на развитие силы мышц «змея», «ежик»
44	На заставе	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика: Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном под сильную долю такта Танцевально - ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально - подвижная игра «Ленточки - хвосты» Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»
45	Аты - баты мы солдаты!	Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салютики» Ритмический танец «Синий платочек»
46	Музыкальный магазин	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и Бегом, бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально - подвижная игра «Золотые ворота» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»
<b>Март</b>		
47	Мамин день	Танцевально - ритмическая гимнастика «Букет для мамы» Ритмический танец «Сюрприз» Пластические этюды «Фигуры»
48	Мы с зарядкой дружим смело	Строевые упражнения Танцевальные шаги - пружинистые движения Игроритмика: ходьба на каждый счёт Хореографические упражнения Танец «Маленькая страна» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка -пастух» Пальчиковая гимнастика Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»
49	Спортландия	Построение в шеренгу, ходьба под музыку Разминка Танец «Маленькая страна» Акробатические упражнения Спортивные танцы Награждение

50	Маугли	<p>Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты переступанием, по распоряжению в образно-двигательных действиях «Лыжники»</p> <p>Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек Игропластика «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»</p> <p>Ритмический танец. Полька «Добрый жук»</p> <p>Игропластика Упражнения для развития гибкости: «волшебник», «змея», «котенок», «по-турецки»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Джунгли»</p> <p>Игра «Ловля обезьян»</p>
51	Воробьиная дискотека	<p>Игра «Поезд»</p> <p>Игроритмика на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга - усиление звука, уменьшение круга - уменьшение звука.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с обручами.</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Воробьиная зарядка»</p> <p>Ритмический танец «Зарядка - Латина»</p> <p>Игропластика. Музыкально - подвижная игра «Аквариум»</p> <p>Круговые движения кистями и пальцами рук «оса», «вертолет»</p>
52	За моря, океаны	<p>Строевые упражнения: построение врассыпную</p> <p>Общеразвивающие упражнения: Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя. упор стоя на коленях. упор лежа)</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Аэробика»</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• группировка в положении сидя, лежа</li> <li>• перекаты вперед, назад</li> <li>• перекаты вправо, влево</li> </ul> <p>Ритмический танец «Макарена»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p>
<i>Апрель</i>		
53	В мире игры и танца	<p>Строевые упражнения из одной колонны в две Игроритмика: гимнастика с дирижированием</p> <p>Танцевальные шаги: шаг с притопом Танец «давай, танцуй»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»</p> <p>Игропластика</p> <p>Игровой самомассаж</p>
54	Цветик - семицветик	<p>Вход в зал под песню «Всё сбывается на свете» лепесток отрываем - танец «маленьких утят» лепесток отрываем - танцевально - ритмическая гимнастика «всадник» передвижение по кругу «на машине ехали»</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика: «облака»</p> <p>Игра «Волшебный бубен»</p> <p>Танец «Русский хоровод»</p>
55	В гости к сказке	<p>Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер»</p> <p>Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»</p> <p>Бальный танец «Падеграс»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки»</p> <p>Игропластика Упражнения для развития гибкости «бабочка», «звездочка», «рыбка», «лягушка»</p>
56	В мире музыки и танца	<p>Ритмический танец «Веселая разминка»</p> <p>Танцевально - ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Затейники»</p> <p>Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня»</p>
57	Нам не скучно	<p>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p> <p>Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад Танцевально - ритмическая гимнастика «Аэробика»</p> <p>Ритмический танец. «Шуточный рок-н-ролл»</p>

		Музыкально - подвижная игра «Горелки» Игропластика. Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.
58	Игра-путешествие «Россия - Родина моя!»	Музыкально - подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками, построение по ориентирам Танцевальные шаги: переменный и русский хороводный шаги Танец «Русский хоровод» Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально - подвижная игра «Усни-трава» Креативная гимнастика «Художественная галерея»
59	Продолжение игры-путешествия «Россия - Родина моя!»	Строевые упражнения: перестроение в две колонны, в два круга Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально - ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Ритмический танец «Кремена» Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы: «Укрепи животик», «Укрепи спинку»
60	В небе, на суше и в воде	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально - подвижная игра «К своим флажкам» Танцевально - ритмическая гимнастика «С платочком» Музыкально - подвижная игра «Ручейки и озера» Подвижная игра «День - ночь» Упражнения на расслабление мышц: «Медузы», «Звездочка»
<i>Май</i>		
61	День Победы	Военный парад Танцевально - ритмическая гимнастика «Сигнальщики» Игры-эстафеты Танцевально - ритмическая гимнастика «Синий платочек»
62	Музыкальная шкатулка	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно Акробатические упражнения «Ёжик», «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
63	Игра-путешествие «Путешествие в Маленькую страну»	Игра: «Музыкальные змейки» Королевство Крокодила Гена Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка» Композиции: «Четыре таракана и сверчок», «Баба Яга»
64	Подведение итогов за год. Заключительный конкурс танцев	Креативная гимнастика. «Полька» «В ритме польки» «Давай танцуй» «Русский хоровод» «Конькобежцы» «Современный танец»

Планирование занятий по  
ритмической гимнастике «Са-Фи-Дансе»

№	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	1 год обучения (4-5 лет)	2 год обучения (5-6 лет)	3 год обучения (6-7 лет)
1.	Игроритмика	2	2	3
2.	Игrogимнастика	4	6	8
3.	Игротанцы	3	2	3
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	7	8	8
5.	Игропластика	1	1	2
6.	Пальчиковая гимнастика	30 мин	40 мин	1



<b>7.</b>	<b>Игровой самомассаж</b>	<b>20 мин</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>Музыкально — подвижные игры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>9.</b>	<b>Игры-путешествия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	<b>Креативная гимнастика</b>	<b>30 мин</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>21 час 20 мин</b>	<b>26 часов 40 мин</b>	<b>32 часа</b>

## ДИАГНОСТИЧЕСКИМ ИНСТРУМЕНТАРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

**Координация, ловкость движений** - точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**Гибкость тела** - это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. 3см и меньше - низкий уровень (1 балл), 4-7см - средний уровень (2 балла), 8-11см - высокий уровень (3 балла).

*Упражнение «Кольцо»* (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл - максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл - средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю - быстро (переключение с одного темпа на другой). *Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла - умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

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

1 балла - движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**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 и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неземональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

### **Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения - передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

*Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по - разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла - выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла - точно передает ритмический рисунок.

### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической**

#### **деятельности Высокий уровень**

**Средний возраст.** Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

**Старший возраст.** Ребенок в совершенстве владеет своим телом, различными видами движений, проявляет творчество в движении, способен составить небольшую танцевальную композицию под музыку.

#### **Средний уровень**

**Средний возраст.** Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх активен, положительно относится к ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

**Старший возраст.** Ребенок правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда проявляет усилия. Иногда замечает собственные ошибки. понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом. Проявляет творчество в движении.

#### **Низкий уровень**

**Средний возраст.** Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

**Старший возраст.** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает собственных ошибок. Нарушает правила в играх, увлекаясь процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, на обращает внимания на качество движения.