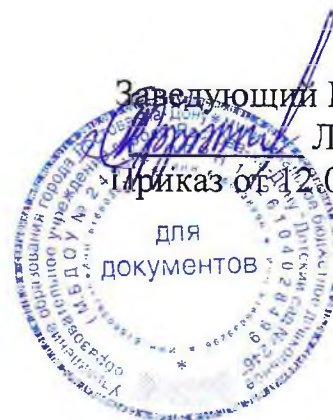


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 246»

Согласовано и принято
на заседании
педагогического совета
Протокол от 12.08.2020 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 246
Л.К. Аругюнова
Приказ от 12.08.2020 г. № 49



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВЕСЁЛЫЙ КАБЛУЧОК

(по программе "СА-ФИ-ДАНСЕ" под редакцией Ж.Е.Фирилёвой)

Для детей 3-7 лет
Срок реализации – 4 года

Составитель: **Н.В. Козлова**
педагог дополнительного образования

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 246
 Л.К. Арутюнова


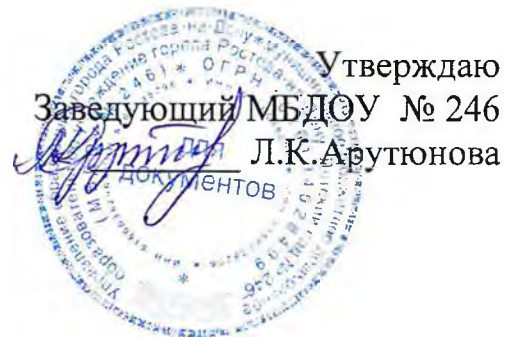


График проведения дополнительных образовательных услуг «Весёлый каблучок»

| День недели | Группа | Время проведения | Место проведения | Ответственный |
|-------------|-------------------|------------------|------------------|---------------|
| Среда | Группа № 8 | 15.30-15.50 | Музыкальный зал | Козлова Н.В. |
| | Группа № 7 № 9 | 16.00-16.20 | | |
| | Группа № 1 № 6 | 16.30- 16.50 | | |
| | Группа № 2 № 5 | 17.00-17.30 | | |
| | Группа № 3 | 17.40-18.10 | | |
| Четверг | Группа № 6 | 15.30-15.50 | | |
| | Группа № 1 | 16.00-16.20 | | |
| | Группа № 3 | 16.30- 17.00 | | |
| | Группа № 4 | 17.10-17.40 | | |
| Пятница | Группа № 8 | 15.30-15.50 | | |
| | Группа № 7 № 9 | 16.00-16.20 | | |
| | Группа № 2 № 5 | 17.00-17.30 | | |
| | Группа № 4 | 17.40-18.10 | | |



Учебный план «Весёлый каблучок»

| Количество часов в неделю | Количество часов в месяц | Количество часов в год |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| 2 | 8 | 72 |

Пояснительная записка

Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веком; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...

Платон

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. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной

гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 72 часа, рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю.(Приложение 1)

Для реализации данной программы в ДООУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (велотренажёр, силовые тренажеры, беговая дорожка, фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами, Имеется обширная аудиотека.

Цель: воспитанник работоспособный, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Программно - методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

| Автор | Методическое пособие |
|---------------------------------|---|
| Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. | «СА-ФИ-ДАНСЕ» |
| Н.Н. Ефименко | «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» |
| И.М. Воротилкина | «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении» |
| Быкова А.И. и Осокина Т.И. | «Развитие движений у детей в детском саду» |
| А.Н. Стрельникова | «Дыхательная гимнастика» |
| Г.И.Семенова Н.Я.Городничева | «Развитие физических качеств» |
| Э.Я.Степаненкова | «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» |
| С.Л. Слуцкая | Танцевальная мозаика |
| В.С. Кузнецов | «Физические упражнения и подвижные игры» |

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (час)

Сетка часов при двухразовых занятиях в неделю

| № п/п | Название раздела спортивно-оздоровительных занятий | Всего часов |
|----------|--|------------------|
| 1 | Игроритмика | в течение года |
| 2 | Игрогимнастика | 14 |
| 3 | Игротанцы | в течение года |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 50 |
| 5 | Игропластика | по плану занятий |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | по плану занятий |
| 7 | Музыкально – подвижные игры | по плану занятий |
| 8 | Игры – путешествия | 8 |
| 9 | Креативная гимнастика | по плану занятий |
| Итого: | | 72 |

Характеристика, цели и содержание разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, ритмические танцы. (Приложение 2)

В разделе «Танцевально – ритмическая гимнастика» представлены образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике. (Приложение 4)

Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

1. Игроритмика.

Цель: развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

Виды упражнений:

- хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- ходьба сидя на стуле;
- акцентированная ходьба;
- акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками;
- увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру;

- поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.
- ходьба в полуприседе;
- хлопки руками под музыку;
- движения руками в различном темпе.
- выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- удары ногой на каждый счёт и через счёт
- шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- хлопки по счёту;
- притопы на каждый счёт;
- притопы с хлопками поочередно;
- поднятие и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;
- хлопки в ладоши;
- произвольные упражнения на воспроизведение музыки;
- выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);
- шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;
- приседания с движениями рук;
- подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно;
- плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;
- плавные движения рук поочередно вверх, вниз;

- ходьба на каждый счет и через счет;
- хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта;
- сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот;
- гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;
- выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Игрогимнастика.

Строевые упражнения.

Цель: учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение.

Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

Виды упражнений:

- построение в шеренгу и в колонну по команде;
- повороты переступанием;
- передвижение в сцеплении.
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом;
- построение из одной шеренги в несколько;
- построение в шахматном порядке;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение врассыпную, бег врассыпную;
- построение в две шеренги напротив друг друга
- перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира;

- построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;
- перестроение в круг;
- перестроение в шеренгу и колонну;
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»);
- построение в круг;
- построение в шеренгу, сцеплением за руки;
- построение в колонну и в шеренгу по сигналу;
- повороты направо, налево, по распоряжению;
- строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях;
- перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;
- перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам;
- размыкание по ориентирам;
- перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

- комбинированные упражнения в стойках;
- присед;
- различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев;
- комбинированные упражнения в седах и положении лежа;
- сед по-турецки;

- прыжки на двух ногах;

Упражнения с предметами

- основные положения и движения с гантелями, флажками, мячами, обручами, лентами;

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки

- посегментное расслабление рук на различное количество счетов
- свободное раскачивание руками при поворотах туловища
- расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя
- потряхивание ногами в положении стоя
- свободный вис на гимнастической стенке
- дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях
- упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

Акробатические упражнения

Цель: развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

Виды упражнений;

- группировки приседе и в седе на пятках
- перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья
- переход из седа в упор стоя на коленях
- вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук
- комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях
- «Петушок»;

- «Ласточка»;
- «Шпагат»;
- «Берёзка»;
- «Мостик»;
- «Ракета»;
- «Верблюды»;
- «Кольцо».
- «Стрела»;
- «Самолёт».

3. Игротанцы

Хореографические упражнения

- поклон для мальчиков;
- реверанс для девочек;
- танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью;
- полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре;
- выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;
- выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре;
- прыжки выпрямившись, опираясь на опору;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры;

Танцевальные шаги

Цель: формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

Виды упражнений:

- шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- пружинистые полуприседы;
- приставной шаг в сторону;
- шаг с небольшим подскоком;
- комбинации из танцевальных шагов;
- сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком;
- мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах;
- приставной и скрестный шаг в сторону;
- попеременный шаг;
- прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;
- шаг галопа вперёд и в сторону;
- попеременный шаг;
- композиция из изученных ранее шагов;
- шаг галопа вперед и в сторону;
- шаг польки;
- пружинистые движения ногами на полуприседах;
- шаг с подскоком;

- русский попеременный шаг;
- шаг с притопом;
- русский шаг – припадание;
- комбинации из изученных танцевальных шагов;

Ритмические танцы

- «Современник»
- «Цветы для мамы»
- «Макарена»
- «В ритме польки»
- «Русский хоровод»
- «Травушка – муравушка»
- «Модный рок-н-ролл»
- «Давай танцуй»
- «Клоуны»
- «Танец звездочек»
- «Салюттики» и другие

Гимнастические этюды.

Цель: содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

Комплексы:

- «Кик»;
- «Часики»;
- Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений;
- «Облака» - аэробическая композиция;
- «Француа»;
- «Вару-вару»;
- «Спенк»;
- акробатическая композиция с обручами и другие

4. Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений

- «Звериный разговор»;
- «Воздушные шары»;
- «Приходи сказка»;
- «Зарядка-Латина»;
- «Упражнения с мячами»;
- «Упражнения с обручами»;
- «Сигнальщики»;
- «Сюрприз»;
- «Синий платочек»;
- «Олимпиада»;

- «Осенние принцессы»;
- «Все спортом занимаются» и другие

5. Игропластика

- специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- комплексы упражнений.

Дыхательные упражнения. (Приложение 3)

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

Упражнения:

- «Волны шипят»;
- «Насос»;
- «Ныряние»;
- «Подуем»;
- Упражнение на осанку в сиде «по-турецки»;
- «Шарик красный надуваем»;
- «Плаваем»;
- дыхательные упражнения с подниманием рук вверх;
- вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

Релаксация.

Цель: учить детей правильно расслабляться.

Упражнения:

- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок»
- «Тишина»;
- «Спокойный сон»;
- «Мы лежим на мягкой травке»;
- «Море волнуется»;
- «Дует ветерок».

6. Пальчиковая гимнастика

- общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Музыкально – подвижные игры

- «Роботы и звездочки»;
- «Каравай»;
- «День – ночь»;
- «На оленьих упряжках»;
- «Веселый бубен»;

- «У оленя дом большой»;
- «Снежные карусели»;
- «Лавата»;
- «Шел кроль по лесу»;
- «Горелки»;
- «Аквариум»;
- «Золотые ворота» и другие.

8. Игры – путешествия

- «Приходи сказка»;
- «Осенняя прогулка»;
- Путешествие в зимний сказочный лес»;
- «Путешествие в Спортландию»;
- «Пограничники»;
- «Цветик – семицветик»;
- «Королевство волшебных мячей»;
- «Спортивный фестиваль».

9. Креативная гимнастика

- музыкально – творческие игры «Бег по кругу», «Займи место», «Покажи фигуру», «Морские Жители», «Снежные фигуры» и другие;
- специальные задания «Танцевальный вечер», «Делай как я, делай лучше меня», «Магазин игрушек».

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап - обучению 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. Дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) 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 и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения. Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
4. Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.

Календарно - перспективный план

Октябрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|--|--|
| 1-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • хлопки в такт музыки | <p>Построение врассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг с носка, на носках <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку • основные движения туловищем и головой <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p> | <p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i></p> <p>поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</p> |
| 2-я неделя | <p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иглолка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба сидя на стуле • хлопки в такт музыки | <p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p> <p><i>Подвижная игра «»</i></p> | <p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p> <p>Релаксация «Спокойный сон»</p> |
| 3-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу, в круг • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком | <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения с султанчиками • «У оленя дом большой» <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p> | <p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «столбик» • «палочка» |
| 4-я неделя | <p><i>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i> 2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i> 3. <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i> 4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i> 5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i> 6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i> | | |

Ноябрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|--|---|
| 1-я неделя | Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении | Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях <ul style="list-style-type: none"> • 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» |
| 2-я неделя | Музыкально – подвижная игра «Все по местам» | Танцевальные шаги <ul style="list-style-type: none"> • 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 пальчиков <ul style="list-style-type: none"> • круг • очки • домик |
| 3-я неделя | 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 <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» • «Шарик красный надуваем» • «Плаваем» |

| | | | |
|------------|--|---|---|
| 4-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну • перестроение в круг <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.</p> | <p><i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бровнышко») – перекаты вправо, (влево) <p><i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i></p> | <p><i>Упражнения на расслабление мышц</i> Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p> |
|------------|--|---|---|

Декабрь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|---|--|
| 1-я неделя | <p><i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i></p> | <p><i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i></p> | <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> • бинокль • лодочка • цепочка |
| 2-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет</p> | <p><i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i></p> | <p><i>Креативная гимнастика</i> «Море волнуется»</p> |
| 3-я неделя | <p><i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа</p> | <p><i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игроритмика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • морская звезда • морской конек • краб • дельфин <p><i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i></p> | <p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»</p> |

| | |
|------------|--|
| 4-я неделя | <p>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра <ul style="list-style-type: none"> • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» 4. Снежные Фигуры |
|------------|--|

Январь

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|--|---|
| 1-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению</p> <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука</p> | <p><i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • улитка • морской лев • медуза • уж <p><i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»</p> | <p><i>Дыхательные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» • «Волны шипят» • «Нырание» • «Подуем» |
| 2-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира</p> <p><i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p> | <p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»</p> | <p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ласточка» • «березка» |
| 3-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную</p> <p><i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)</p> | <p><i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <p><i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»</p> | <p><i>Релаксация</i> «На облаке»</p> |

| | |
|------------|---|
| 4-я неделя | <p>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</p> <ol style="list-style-type: none"> Сказочный лес: <ul style="list-style-type: none"> переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун» |
|------------|---|

Февраль

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|---|---|---|
| 1-я неделя | <p>Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i></p> <p>Творческая игра «Кто я?»</p> | <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i></p> <p><i>Ритмический танец. «Каравай»</i></p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i></p> | <p><i>Игротрапеза.</i></p> <p>Специальные упражнения на развитие силы мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> «змея» «ежик» |
| 2-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>«Солдатики»</p> <p><i>Игроритмика</i></p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта</p> | <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i></p> <p><i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i></p> | <p><i>Пальчиковая гимнастика</i></p> <p>«Дружат наши пальчики»</p> |
| 3-я неделя | <p>Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»</p> <ol style="list-style-type: none"> Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салюттики» Ритмический танец «Синий платочек» | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 4-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение по кругу шагом и бегом <p>Бег по кругу и по ориентирам</p> <p><i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет</p> | <p><i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> с мягкими игрушками</p> <p><i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»</p> | <p><i>Креативная гимнастика</i></p> <p>Специальные игровые задания «Магазин игрушек»</p> |
|------------|--|--|--|

Март

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|--|---|
| 1-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» <p><i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • поклон для мальчиков • реверанс для девочек | <p><i>Игропластика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Часики»</p> <p><i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»</p> | <p><i>Игропластика</i></p> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • «волшебник» • «змея» • «котенок» • «по-турецки» |
| 2-я неделя | <p>Сюжетное занятие «Мамин день»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы» 2. <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз» 3. <i>Пластические этюды</i> «Фигуры» | | |
| 3-я неделя | <p><i>Игра</i> «Поезд»</p> <p><i>Игроритмика.</i></p> <p>На воспроизведение динамики звука.</p> <p>Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p> | <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручами.</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка»</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»</p> | <p><i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук</p> <ul style="list-style-type: none"> • «оса» • «вертолет» |

| | | | |
|------------|---|--|---|
| 4-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)</p> | <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Ритмический танец «Макарена»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</i></p> | <p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p> |
|------------|---|--|---|

Апрель

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|--|---|--|
| 1-я неделя | <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p> | <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад <p><i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра «Горелки»</i></p> | <p><i>Игропластика.</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.</p> |
| 2-я неделя | <p><i>Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри»</i> <i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам | <p><i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гантелями <i>Ритмический танец</i> «Бабка-Ежка» <i>Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»</i></p> | <p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игроздания «Художественная галерея»</p> |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 3-я неделя | <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг галопа вперед и в сторону <p><i>Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»</i></p> | <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком»</i></p> <p><i>Ритмический танец «Кремена»</i></p> <p><i>Подвижная игра «День – ночь»</i></p> | <p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «медузы» • «звездочка» |
| 4-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перестроение в две колонны • в два круга | <p><i>Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук</i></p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка»</i></p> <p><i>Ритмический танец «Русский хоровод»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»</i></p> | <p><i>Игропластика.</i></p> <p><i>Специальные упражнения на развитие мышечной силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «укрепи животик» • «укрепи спинку» |

Май

| Недели | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
|------------|---|----------------|----------------------|
| 1-я неделя | <p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Военный парад 2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</i> 3. Игры-эстафеты 4. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</i> | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 2-я неделя | <p><i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p> | <p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»</p> | <p><i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения</p> |
| 3-я неделя | <p>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня» | | |
| 4-я неделя | <p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»</p> | <p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»</p> | <p><i>Игроритмика</i> Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка» |