

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ ЦРР - Д/С 16
Протокол № 1
« 28 » августа 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ ЦРР Д/С 16
А.А. Баннова
Протокол № 106 от 31.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
- общеразвивающая программа
Художественно-эстетической направленности
«Ритмопластика»**

Возраст детей 4-5 лет

Возраст детей 6-7 лет

Срок реализации программы – 9 месяцев

Автор - составитель:
Мирчанская Инна Геннадьевна

Г. Белореченск

Структура программы:

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 2. Реализация Программы. Содержание работы.
 - 2.1. Комплексно-тематическое планирование
- Литература

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Ритмопластика» - это программа государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения, определяющая стратегические направления работы по физическому развитию воспитанников ДООУ на долгосрочную перспективу.

Основания для разработки программы

1. Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 г. № 1014
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» от 15 мая 2013 г.

Назначение программы: Программа предназначена для определения перспективных направлений в работе по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Цель: Создание в ДООУ благоприятных условий для физического развития дошкольников.

Задачи:

1. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

2. Развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.
3. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
4. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.
4. Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, лёгкости, пластичности, выразительности движений.

Данная программа предназначена для работы с детьми дошкольного возраста. Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 4 до 5 лет, для детей в возрасте от 6 до 7 лет.

"Детская ритмическая гимнастика с элементами игрового стретчинга" – ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, вытянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные

упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки.

2. Реализация программы. Содержание работы.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально-ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний,

развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.

III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ:

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», «капельки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднятие и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также

задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180*, на 360*; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» и служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

Раздел «Игровой самомассаж» направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать»; «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладочки, утюжки-недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

Комплексно-тематическое планирование для детей в возрасте 4-5 лет

		Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально - подвижная игра	Хореографические упражнения, танцевальные шаги	Элементы игрового ретчинга	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж
Октябрь	Занятие № 1-4	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “Лягушка” «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	“Чунга-чанга” «На крутом берегу» (Б.Савельева А.Хайт)	«Найди своё место»	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	«Змея», «Ёжик», «Паук», «Лягушка»	Творческая игра «Кто я?» Пальч. Гимнастика “Туман”
	Занятие № 5-8	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “Лягушка” “На пруду” «Танец сидя» (музыка любой польки)	“Чунга-чанга” «На крутом берегу» (Б.Савельева А.Хайт)	«Нитка – иголка» «Пузырь»	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин» «Рыбка»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны» Креативная гимнастика “Ветер и листья”

Ноябрь	Занятие № 9-10	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	“Бибика” “Рыбачок” «Если весело живётся»	“У жирафа” Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Цапля и лягушка» «Зайчата»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши.	«Морская звезда», «Улитка», “Лодочка”, “Камень”.	Творческая игра «Море волнуется» Пальч. Гимнастика “Осень”
	Занятие № 11-13	Хлопки на каждый счёт и через счёт, Галоп построен в линию;	“Куклы-неваляшки” «Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрками (йоксуполька)»	«Часики» (песня «тик-так» 3.Петров, А.Островский «Чебурашка» Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский Пляцковский	«Нитка – иголка» «Пузырь»	Комбинация : 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	«Месяц», “Черепаха”, “Слон”, “Кобра”, “Ванька-встанька”	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Дыхательное упражнение “Шарики”

	Занятие № 14-17	Удары ногой на каждый счёт и через счёт Бег построение в две линии.	“Куклы-неваляшки” «Лавота» Упражнение “Стирка” (по Суворовой Т.И.)	“Снежинки” (вальс) “Ай-да-да” в парах (Топ-хлоп-малыши)	«Марш-полька», «Птички и ворона»,	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка	Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка...» Игра “Снежная баба”
Декабрь	Занятие № 18-21	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Марш	«Полька – хлопушка» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»	Упражнение с платочком (песня «На свете невозможно е случается»), «Ну, погоди!» Танец “дедов Морозов”	«Эхо», «Найди себе пару»,	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2,3 Комбинация : 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация : 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Кружение	«Кошечка», «Лисичка», “Медвежонок”, “Лошадка”	Творческая игра «Кто я?» Креативная гимнастика “На горке” Пальчиковая гимнастика Я перчатку надеваю...

Январь	Занятие № 22-25	На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза, Подскоки - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	«Санки» «Полька – хлопушка»	Упражнение с обручем («Неприятность эту мы переживём» Б.Савельев) “Маленький танец” /в парах	«Отгадай, чей голосок», «Поезд»	Перевод рук из подготовит. позиции в 1, во 2, в 3, и снова в подготовительную Комбинация 8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	«Маятник», «Замок» “Дощечка” Зернышко	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю...» Пальчиковая гимнастика Игрушки Игра “Снежинки”
	Занятие № 26-29	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	Полька «Старый жук» (музыка из к/ф «Золушка»), «Матушка – Россия»	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприятность эту мы переживём»	«Совушка» «Цепочка»,	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг	«Веточка», «Книжка», «Столбик», «Качели»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Творческая игра “Художник-невидимка”

	Занятие № 30-32	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Автостоп» (музыка диско), Полька «Старый жук» «Цыганские напевы»	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	«Вороны- воробьи», С ленточкам и – “карусель”	Шаг с притопом с переменной ног	«Ящерица », «Кораблик », “Крокодил ”, “Обезьянк а”	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - ”На дне”
Февраль	Занятие 33-36	Руки в сцеплени и на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз - 2р.	«Большая прогулка» (любой марш), «Автостоп» «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	«Пластин о-вая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»	«Поезд» , «Космонав ты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение	«Качели», «Рыбка». “Горка”, “Зайчик”	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Шофер, Самолет

	Занятия № 37-40	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, Торжественный шаг	Бальный танец «Вару – вару», «Большая прогулка»	«Разноцветн . игра» (Б. Савельев), «Пластин о-вая ворона»	«Усни трава», «Собери урожай»,	Шаг – “Ковырялоч ка” Кружение	«Кузнечик», «Черепашка» “Гусеница” “Паучок”	Творческая игра «Магазин игрушек» Пальчиковая гимнастика “волна”, “Змея”, “Цветок”
Март	Занятие № 41-44	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Чунгачанга» В.Шаинский Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн . игра»	«Погода», «Ловишки» ,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) “Топотушки”	«Ёжик», «Слон» “Собачка” “Змея”	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”
	Занятие № 45-48	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Цыганские напевы» «Мячик» (М.Минков) «Чунгачанга»	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш-полька», «Найди себе мето»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) Боковой шаг «Крестик» Кружение	«Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение “Дни недели”

Апрель	Занятие № 49-53	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки)	«Полька» (Кремена), «Мячик» (М.Минков), «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	«Кот Леопольд» Б.Савельев, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Нитка-иголка», «Автомобили»,	Перевод рук из одной позиции.в другую, полуприседы и подъёмы на носки Галоп вперёд и в сторону	«Веточка», «Таракан», «Пловцы» «Улитка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо» Упражнение «На лужайке»
	Занятие № 54-57	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)	Повторение: «Большая прогулка», «Вару-вару», «Чунгачанга», «Мячик»	Повторение: «Разноцветная игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок», «Самолеты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Прыжки с выбрасыванием ног вперёд	«Месяц», «Лисичка», «Орешек», «Муравей»	Творческая игра «Магазин игрушек» Пальчиковая гимнастика Ботинки, Упражнения с массажными мячиками «Веселые ножки»
Май	Занятие № 58-61	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Чунгачанга» В.Шаинский Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветная игра»	«Погода», «Ловишки»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) «Топотушки»	«Ёжик», «Слон» «Собачка» «Змея»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Упражнения в парах «Лодочка», «Вертушка», «Звездочка»

	Занятие № 62-65	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Цыганские напевы» «Мячик» (М.Минков) «Чунга-чанга»	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш-полька», «Найди себе мето»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) Боковой шаг «Крестик» Кружение	«Страус», «Птица» “Морская звезда” “Рыбка”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение “Дни недели” Последнее Занятие – 1. конкурс «Разминка» 2. Конкурс на лучшее исполнение танца. 3. Конкурс «Повтори за мной» 4. Конкурс на лучшее танцевальное движение. 5. Весёлый конкурс. 6. Подведение итогов.
Итого: 65 занятий								

Комплексно – тематическое планирование для детей 6-7 лет

		Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореограф. Упражнения, Танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, Игромассаж
Октябрь	Занятие № 1-4	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Танец с хлопками» Музыка М. Леграна, мелодия из к/ф «Шербургские зонтики»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер),	«Дирижёр – оркестр»	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Кружение в парах «Звездочкой». Танцевальные шаги. «Зонтики»	“Ласточка” “Пенек”, “Солнышко”, “месяц”	Акробатические упражнения Игра – “Слушай музыку”
	Занятие № 5-8	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Упражнение с осенними листьями» Композиция на музыку Е.Доги «Вальс».	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	«Круг и кружочки»	Топающий шаг. Прямой галоп. Хореог. Упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	“Шпагат” “Слоник” Собачка “Ванька-встанька”	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» Пальчик. Гимнастика «Моталочки»

Ноябрь	Занятие № 9-10	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова. «Реченька»	«Дождик»	«Эхо»	Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног. Ритмические хлопки. Притопы. Полуприседания. Подскоки на месте. Выбрасывание ног с ударом носком об пол.	“Пирожок”, “паучок”, “Черепашка”, “жучок”	Упражнения на расслабление – “зарядка для черепахи”, Игра – “хромая собачка”
	Занятие № 11-13	Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер 3/4 Маршевый шаг.	«Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского , «Танец феи Драже». «Полонез»	«Танец богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»	«Веселая змейка» «Горелки»	Импровизация. Работа с мечами. Выпады. Танцевальные шаги-повторение.	“Мостик” , “Веточка” ,” гора”, “Елка”	Пальчиковая гимнастика: Этот пальчик хочет спать.... Дыхательная гимнастика – Сдуй меня, пылесос

Декабрь	Занятие № 14-17	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер $\frac{3}{4}$ Перестроения	«Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок»	Хореографические упражнения «Снеговик»	«Делай как я и лучше меня»	Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Шаг с каблочки. Чарльстонское движение.	“Цапля”, “березка”, “Павлин”, “жучок”	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем» Креативная гимнастика – “Оттаивание и замерзание”
	Занятие № 18-21	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров «Ковырялочка»,	Танец «Новогодний»	«Гонка мяча по кругу»	«Шаг с «plié», Приставные шаг, подскоки.	“Колобок”, “Шпагат”, “Сложный замок”, “Поворот сидя”	Пальчиковая гимнастика Игра – Медленно вперед с мячом

Январь	Занятие № 22-25	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова, «Итальянская полька». Движения «Самба»	Танец «Чарли»	«День и ночь»	Боковой галоп с приставлением ноги. Бег по кругу противоходом. Притопы. Кружения в парах.	“Месяц,” “солнышко”, “Ласточка”, “мостик”	Пальчиковая гимнастика «Гномы» «Птичий двор»
	Занятие № 26-29	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну	Танец морячков Яблочко	«Танец мышек» Музыка Д. Шостоковича, «Вальс – шутка»	«Музыкальные змейки» «Повтори за мной»	Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания. Шаг «с каблучка» Наклоны головы. Кружения на полупальцах.	“Скамейка”, “кустик”, “бабочка”, “неваляшка”	Пальчиковая гимнастика «В гости к другу» Игра – Огонь на горе

Февраль	Занятие № 30-32	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй» «Лихие ковбои»	«Озорники Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	«Капканы» «Дети и медведь»	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные шаги	“Смешной клоун” “Неваляшка”, “Колобок”, “Карусель”	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу», «Зима» Игра-путешествие спортивный фестиваль
	Занятие № 33-36	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам.	««Рок-н-Ролл»	««Цыганские напевы» Венгерская мелодия в исполнении Ф. Гойи.	«Запев-припев» Заводная кукла	Простой шаг. Работа ад пластичностью и мягкостью рук. Перестроения. Кружения.	“Кузнечик», «Черепашка», “Гусеница”, “Паучок”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальч.гимнастика «10 маленьких утят» Заводная кукла
	Занятие № 37-40	Перестроения и размыкание, Подскоки.	««Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках» «Танго»	«Калинка» Русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи	«Гонка мяча по кругу» «День-ночь»	Пантомима. Ориентировка в пространстве. Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. «Гармошечка». Шаг с припаданием. «Ковырялочка» «Веревочка»	“Русалочка”, “Мостик”, “Кошечка”, “волк”	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит», Творч. Игра «Найди животных»

Март	Занятие № 41-44	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения . Тройной шаг с притопом	“Лисичка”, “Шпагат”, “Сложный замок”, “Посмотри и назад”	Музыкально-творческая игра «Займи место» «Летает – не летает»
	Занятие № 45-48	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.	««Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца««Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	“Кустик”, “бабочка” “Качели, волна”	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» Пантомима;

Апрель	Занятие № 49-53	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка Ходьба и бег на внимание. Бег «с захлестом».	Движения «ча-ча-ча»	Танец «Прощальный вальс»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцова-вич)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков Шаг «с каблучка».	“Ручей”, “пирожок”, “Змея”, “фонарик”	Творческая игра «Море волнуется» Пальч. Гимнастика «Кто живёт в моей квартире»
	Занятие № 54-57	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Марш, Перестроения Ходьба и бег на внимание.	«Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана» «Круговая кадрили»	«Песенка о лете» Музыка Е. Крылатова	«Музыкальные змейки» «Круг и кружочки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Притопы на сильную долю. Импровизация под музыку Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	“Каракатица”, “павлин”, “Березка” “шпагат”	Игра – волчки и самолеты.
	Занятие № 58-61	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения . Тройной шаг с притопом	“Лисичка”, “Шпагат”, “Сложный замок”, “Посмотри назад”	Музыкально-творческая игра «Займи место» «Летает – не летает»
Май								

Занятие № 62-65	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.	««Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца««Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	“Кустик”, “бабочка”, “Качели, волна”	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной» Пантомима; Последнее сюжетное занятие «В ГОСТЯХ У ТРЁХ ПОРОСЯТ» Танцевально-ритмическая гимнастика, общеразвивающие упражнения под музыку, Прыжки, Эстафета с кубиками, Танец. Подведение итога
	Итого: 65 занятий						

Список используемой литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб; «Детство–ПРЕСС», 2000.
3. Нищева Н.В. «Кабинет Логопеда. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики»СПб; «Детство –ПРЕСС», 2013.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб; ТЦ «Сфера», 2009.
5. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М,ТЦ «Сфера», 2012.
6. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
7. Соколова Л.А. «Детские Олимпийские Игры». Волгоград: Учитель,
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». М, Мозаика-Синтез, 2013
9. Т.И.Суворова «Танцевальная ритмика для детей» вып. 4
10. Т.И.Суворова, Л.Казанцева, Ирина Шарифуллина, Ольга Румянцева «Спортивные Олимпийские танцы для детей 2», СПб, 2008

