

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ
д/с №1 «Колокольчик»
М.С.Ступацкая
« 31 » 08 2023 г. № 114

Принята на заседании
педагогического совета от
31.08.2023 года протокол №1

**Программа дополнительного образования
кружка танцевально-игровой гимнастики
«Фантазия»**

музыкальный
руководитель
МБДОУ д/с №1
«Колокольчик»
Семенова Т.А.

Содержание:

Введение.....	
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи Программы.....	
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста в музыкально-ритмической деятельности.....	
1.2. Планируемые результаты.....	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка	
2.2. Формы, этапы, методы и средства реализации Программы.....	
2.3. Взаимосвязь традиционных и инновационных методов в работе....	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	
3.1. Учебный план.....	
3.2. Перспективное планирование на текущий год	
3.3. Литература.....	

Введение

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

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные методы физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика. В ней ценятся два компонента – гимнастика и ритмический танец.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-ритмической гимнастики довольно широки и под руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для детских садов с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Формирование у дошкольников музыкально-двигательного, в числе танцевального творчества является одной из программных за воспитания в детском саду.

Практика музыкального восприятия дошкольников давно ориентирует детей на то, чтобы отражать в движениях не только ритм музыки, но и ее интонации, характер, образное содержание. Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности. Основной задачей танца для дошкольников является приобщение детей к танцевальному искусству, воспитание у детей способности к более глубокому восприятию музыки, развитие музыкальных способностей, формирование эстетического вкуса и интересов.

Программа кружка танцевально-игровой гимнастики «Фантазия» (далее программа) разработана на основе программы «Са – Фи Дансе» Ж.Е.Фирилевой, Е.Г.Сайкиной. Она предполагает использование нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического эстетического и музыкального воспитания детей. Отличительной особенностью программы кружка танцевально-игровой гимнастики «Фантазия» является освоение детьми танцевально – ритмической гимнастики и нетрадиционных видов упражнений, направленных на развитие выдумки и проявление творческой инициативы.

Данная Программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на однолетнее обучение.

1.1.1.Цель и задачи программы

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

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих основных задач:

Оздоровительные:

Укреплять здоровье (способствовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия).

Образовательные:

Расширение знаний детей об окружающей действительности.

Приобщение к танцевальному искусству, расширение знаний о танцах.

Побуждение к импровизации под музыку, сочинению собственных композиции из знакомых движений, придумыванию свои оригинальные движения в импровизации.

Формирование навыков основных танцевальных движений: прямой и боковой галоп, приставной шаг, шаг с притопом, тройной шаг, шаг на внутренней и внешней стороне стопы, шаг с перекатом, пружинка с поворотом, выбрасывание ног в прыжке, подскок через прыжок, ковырялочка через прыжок, присядка, дробный шаг в разных вариантах. Развивать чувство ритма, темпа, координацию и свободу движений.

Развивающие:

Совершенствование психомоторных способностей (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений и танцев; развивать мелкую моторику)

Развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои оригинальные движения, то есть побуждать детей к творчеству.

Обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля

Воспитательные:

Развитие у детей активности и самостоятельности, коммуникативных способностей.

Формирование общей культуры личности ребенка, способностей ориентироваться в современном обществе.

Формирование нравственно-эстетических отношений между детьми и взрослыми.

Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

1.1.2. Принципы и подходы к построению программы

В основу рабочей программы заложены следующие **принципы**:

- 1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- 2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;
- 3) уважение личности ребенка;
- 4) реализация рабочей программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, творческой активности, обеспечивающей музыкальное развитие ребенка.
- 5) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей (и способностей) каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится

субъектом образования;

- б) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 7) поддержка инициативы детей в различных видах детской деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой возможностями образовательных областей.

Программа адаптирована для детей старшего дошкольного возраста.

В программе представлен комплекс мероприятий по развитию умственных, физических качеств и музыкальных способностей. Программа составлена на основе принципа интеграции межпредметных связей по разделам:

- «Музыкальное воспитание», где закрепляются все движения используются танцы, изученные и поставленные на занятии кружка.
- «Театральная деятельность», где используются танцы в театральные постановках, для создания единого, художественного образа.
- «Физическая культура»- использование элементов ритмики в физкультурных занятиях.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий, который придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и осознания упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей старшего дошкольного возраста в музыкально-ритмической деятельности.

В старшем возрасте у детей активно развивается образное мышление, восприятие, память, устойчивость, распределение, переключение внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, они в значительной степени еще ограничиваются наглядными предметными ситуациями.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщения, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образное мышление.

В музыкально – ритмической деятельности в этом возрасте дошкольник достигает кульминации в развитии движений, выражается в особой грации, легкости и изяществе. Они овладевают основными движениями (ходьбой, бегом, прыжками), выполняют музыку, элементами народных плясок, простейшими движениями

танца, умело ориентируются в пространстве при перестроении в танцах, хороводах.

Уровень развития музыкального восприятия позволяет ребенку выразительно, ритмично передавать характер музыки, отметить в движении некоторые ее выразительные средства, изменить характер движений в соответствии с формой произведения, его частями, предложениями, фразами. Дети инсценируют в движении песни, варьируют танцевальные движения, передают музыкально-игровые образы. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

1.2. Планируемый результат:

К концу первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка.

Работа построена по трем основным блокам:

- танцевально-ритмическая гимнастика;
- нетрадиционные виды упражнений
- креативная гимнастика;

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает творческие импровизации.

Танцевально-ритмическую гимнастику представляют образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку дает возможность мне развивать у детей творческое воображение и фантазию, способность к импровизации в движении. В нее входят:

Игроритмика.

Она является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Я использую специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры, которые способствуют развитию мышления, воображения, творческих способностей.

Игровая гимнастика.

Служит основой для усвоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Использую строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, направленные на укрепление и расслабление мышц, укрепление осанки. Они помогают мне формировать у детей навыки самостоятельного выражения движений под музыку; развивать мышление, воображение, находчивость, воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движении, развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Игротанец.

Направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость детям. Использую танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений, танцевальные формы (историко-бытовой, народный, современные ритмические танцы).

Следующий блок - Нетрадиционные виды упражнений.

Игровой самомассаж.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использовать в различной обстановке и в любое время способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления, помогают избавиться от нервного эмоционального напряжения. Игровой самомассаж является эффективным средством совершенствования и таких психических функций, как внимание, память, зрительно-моторная комбинация, а также развитие речевой творческой сфер.

Пальчиковую гимнастику применяют для развития воображения детей, обогащения их внутреннего мира, оказания положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развития фантазии.

В ходе ***игропластики*** используют элементы древнегимнастических движений и упражнения стретчинга, хатха-йоги, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Кроме радостного настроения и мышечной нагрузки упражнения дают ребенку волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

Следующий блок - **Креативная гимнастика.**

Позволяет мне применять нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы. Она создает благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и включает в себя *музыкально-творческие игры и специальные задания.*

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и возрастные особенности детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю. В течение месяца прорабатываются две темы занятий.

2.2. Формы, этапы, методы и средства реализации программы.

Основной **формой** работы является образовательная деятельность.

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 совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного 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 менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. В повторях выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как 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 вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается пока изобразить, передать свое видение образа.

2.3. Взаимосвязь традиционных и инновационных методов в работе

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала детей формирование у них устойчивой мотивации и достижение ими высоких творческих результатов используются различные методы работы. Особое значение приобретает взаимодействие традиционных и инновационных педагогических подходов.

Традиционные методы:

- наглядно – действенный
- наглядный;
- словесный;
- практический;
- индивидуально-дифференцированный.

На этапе изучения нового материала в основном используются объяснения, показ, демонстрация.

На этапе закрепления изученного материала используются беседа, упражнение, педагогическая игра.

На этапе повторения изученного – наблюдение, устный контроль.

На этапе проверки полученных знаний – концертные и конкурсные выступления.

Инновационные методы включают такие технологии:

- *технологии раскрепощения и снятия зажимов*, которые включают в себя комплексы упражнений и этюдов по преодолению психологических и физических препятствий для свободного осуществления разнообразной сценической деятельности;

- *технологии на развитие пластических характеристик*. Стретчинг, представляющий собой импровизационные пластические упражнения и задания, ставящие целью психофизическое раскрепощение человеческого тела;

- *технологии создания художественного образа*. Фантазирование виртуальной реальности сценического действия имеет, как правило, не внешние, а внутренние ограничения. Образ - это чувственно воспринимаемая целостность произведения, определяющая пространство, время, структуру, взаимоотношения элементов единого художественного произведения, его атмосферу;

3. Организационный раздел (учебный план, расписание, график занятий)

3.1. Учебный план Кружок танцевально-игровой гимнастики «Фантазия»

(платные дополнительные услуги)
на 2023-2024 учебный год
МБДОУ д/с № 1 «Колокольчик»

Название кружка	Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год
Кружок танцевально-игровой гимнастики «Фантазия»	1	4	36

Расписание и график занятий Кружок танцевально-игровой гимнастики «Фантазия»

(платные дополнительные услуги)
на 2023-2024 учебный год
МБДОУ д/с № 1 «Колокольчик»

Название кружка	День недели	Время проведен
Кружок танцевально-игровой гимнастики «Фантазия»	среда	15.40-16.10

3.2 Перспективное планирование кружка танцевально-игровой гимнастики «Фантазия»

Сентябрь

НОД №	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	<p><i>Специальные упражнения по согласованию движения с музыкой</i></p> <p>Хлопки в такт музыки, ходьба, сидя на стуле, движения руками в различном темпе.</p> <p>Приставные шаги в сторону.</p> <p>Движения руками в различном темпе</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <p>основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</p> <p>основные движения туловищем и головой</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p>	<p><i>Игровой самомассаж.</i></p> <p>Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>
2	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</p> <p><i>Игровая ритмика:</i></p> <p>ходьба сидя на стуле</p> <p>хлопки в такт музыки</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i></p> <p>полуприсед;</p> <p>упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях;</p> <p>положение лежа.</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p>
3	<p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p>построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <p>полуприсед;</p> <p>упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях;</p> <p>положение лежа.</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Шаг с носка, на носках.</p> <p>Пружинные полуприседы.</p> <p><i>Ритмический танец «Танец сидя»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p>
4	<p><i>Строевые упражнения.</i> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи»- образно-двигательные действия).</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками.</p> <p><i>Ритмический танец «Танец сидя»</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Расслабление рук с вдохом.</p>

Октябрь

НОД №	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
5	<p><i>Игроритмика.</i> Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)</p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи»- образно-двигательные действия).</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i> Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки»</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки</p> <p><i>Упражнения</i> укрепление осанки стоя спиной опоре.</p>
6	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в рассыпную.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги, или хлопком в положении стоя.</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик».</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «У Оленя дом большой».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки</p>
7	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> <i>Общеразвивающие упражнения</i> пальчиками.</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «У Оленя дом большой».</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i> <i>Творческая игра</i> «Кто я?»</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки</p>
8	<p>Сюжетное занятие «На лесной опушке»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ритмический танец</i> «Поход» 2. <i>Общеразвивающие упражнения</i> «Бельчата» 3. <i>Игра</i> «Цапля и лягушки» 4. <i>Танцевальная композиция</i> «Кузнечик» 5. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Солнышко и дождик» 6. <i>Игра</i> «У медведя во бору» 		

Ноябрь

НОД №	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
9	<p><i>Строевые упражнения.</i> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется ...» <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «На крутом бережку»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх-принять группировку» ежик».</p>
10	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Эхо».</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных шагов. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «У оленя дом большой», «На крутом бережку». <i>Ритмический танец</i> «Если весело живется»</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков: бинокль лодочка цепочка</p>
11	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных шагов. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «У оленя дом большой», «На крутом бережку».</p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков: бинокль лодочка цепочка <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p>
12	<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>Ритмический танец</i> «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Построение в рассыпную. «Песня Муренки»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. <i>Креативная гимнастика</i> «Море волнуется»</p>

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
13	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц. «Улитка» «Морской лев» «Медуза»	Креативная гимнастика «Море волну»
14	Строевые упражнения. Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий» Игроритмика. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика. Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» Игропластика. Комплекс упражнений « Морские фигуры»	Упражнения расслабления дыхательных мышц Имитационные образные упражнения дыхания
15	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной»	Танцевально-ритмическая гимнастика. Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. « Уоленья дом большой», «На крутом бережку», « Песня Мууренки»	Упражнения расслабления дыхательных мышц Имитационные образные упражнения «Вороны»
16	Сюжетное занятие «Путешествие в Морское царство» 1. Ходьба, бег, прыжки. 2. Игра «Водяной» 3. Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику 4. Игра « Море волнуется» 5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Мууренка» 6. Танец «Галоп шестерками»		

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
17	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Хлопки на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i></p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции рук, ног.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный в сторону.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Полька-хлопушка»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальное эхо»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Потряхивания кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя</p>
18	<p><i>Строевые упражнения.</i> Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Удары ногой на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i></p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции рук, ног.</p> <p><i>Танец.</i> «Матушка-Россия»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальное эхо»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p> <p>Раскачивание руками из различных исходных положений</p>
19	<p><i>Строевые упражнения.</i> Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Шаги на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции рук, ног.</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный в сторону.</p> <p><i>Танец.</i> «Матушка-Россия»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Космонавты»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p>
20	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец-полька</i> «Старый жук»</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики»</p> <p><i>Игра</i> «Поезд»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Моя семья»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i></p>

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
21	<p><i>Строевые упражнения</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет-притоп, на второй, третий, четвертый-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец-полька</i> «Старый жук»</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд»</p> <p><i>Игроритмика.</i> Упражнения для развития гибкости</p>	<p><i>Игровой самомассаж</i></p> <p>Поглаживание отдельных тела определенно порядке в с игровой формой</p>
22	<p><i>Строевые упражнения</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый - пауза. На пятый счет-притоп, на на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец-полька</i> «Старый жук»</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд»</p> <p><i>Игроритмика.</i> Упражнения для развития мышечной силы.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i></p>	<p><i>Упражнения расслабления мышц, дыхательные упражнения</i></p>
23	<p><i>Строевые упражнения.</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Конники-спортсмены»</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Автостоп»</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки»</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i></p>	<p><i>Упражнения расслабления мышц, дыхательные упражнения</i></p>
24	<p><i>Строевые упражнения.</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Конники-спортсмены»</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Автостоп»</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики», «Карусельные лошадки»</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях</p>	<p><i>Упражнения расслабления мышц, дыхательные упражнения</i></p>

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
25	Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок» 1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки» 2. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «На крутом бережку» 3. <i>Ритмический танец</i> «Автостоп» 4. <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Конники-спортсмены»		
26	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.	<i>Танцевальные шаги.</i> Мягкий шаг на носках, Поворот на 360 градусов на шагах. <i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Песня Короля»	<i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди предмет»
27	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладошки.	<i>Танцевальные шаги.</i> Мягкий шаг на носках, Поворот на 360 градусов на шагах. <i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Песня Короля» <i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях	<i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди предмет»
28	<i>Строевые упражнения.</i> Передвижение шагом и бегом. Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладошки.	<i>Ритмический танец</i> «Большая стирка» <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Песня Короля» <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные стулья»	<i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
29	<p><i>Строевые упражнения.</i> Передвижения шагом и бегом. Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука.</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Большая стирка»</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля»</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные стулья»</p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные упражнения укрепление осанки</p>
30	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе, построение в рассыпную</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинация на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Построение в круг.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека»-образно-танцевальное упражнение.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные стулья»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Упражнения развития гибкости</p>
31	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.</p>	<p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили»</p> <p><i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные упражнения укрепление осанки</p>
32	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.</p>	<p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили»</p> <p><i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.</p>	<p><i>Упражнения</i> расслабление мышц, дыхательные упражнения укрепление осанки</p> <p><i>Имитационно-образные упражнения</i> дыхание в положении стоя</p>

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
33	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, сцепление за руки. <i>Игроритмика.</i> Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	<i>Танцевальные шаги.</i> Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди»</i> <i>Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>
34	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	<i>Танцевальные шаги.</i> Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди»</i> <i>Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»</i>	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»
35	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	<i>Акробатические упражнения.</i> Группировка а положении сидя, лежа. <i>Танцевальные шаги.</i> Комбинация из изученных танцевальных шагов. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди»</i> Креативная гимнастика «Выставка картин»	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационные, образные упражнения.
36	Сюжетное занятие «Лесные приключения» 1. <i>Игра «Найди свое место»</i> 2. <i>Танец «Большая прогулка»</i> 3. <i>Комплекс ОРУ</i> 4. <i>Игра «День-ночь»</i> 5. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</i> 6. <i>Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»</i>		

3.3. Литература:

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г., «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.; «Детство-экспресс», 2007 г.



Пронумеровано,
пронумеровано и скреплено
печатью 11 (одинадцать)
листов
Заведующий МБДОУ д/с № 1
«Колокольчик»
М.С. Ступацкая
«31» августа 2023 год