

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 4 «Ладушки» города Шумерля Чувашской Республики**

«Принято»
педагогическим советом
МБДОУ детский сад №4
«Ладушки» г. Шумерля
протокол №1 от 28.08.2026г

«Утверждено»
Приказ № 31 ВОД от 28.08.2026г

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЕСЁЛАЯ РИТМИКА»**

Возраст обучающихся: 3 – 5 лет

Срок освоения: 1 учебный год

Составитель:
воспитатель Анисимова К.И
МБДОУ детский сад № 4 «Ладушки»
г. Шумерля

Шумерля, 2026

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

В возрасте от двух до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма: создается «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т. д.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательными процессами в ДОУ выявляет наличие потребностей в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Таким образом, **актуальность** Ритмика состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей.

Педагогическая целесообразность состоит в гармоничном развитии детей с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Содержание танцевально-игровой гимнастики доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему 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.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность болевых ощущений, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;

- создавать условия для положительнопсихоэмоционального состояниядетей;
- воспитывать умение выражать эмоции,раскрепощенность и творчествовдвижении;
- повышатьинтерескфизкультурнымзанятиям.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развитиядвигательнойсферыдетей,желание заниматьсятанцами,сформированностьследующихзнаний,уменийи навыков:

длявоспитанников3-4лет:

- знаютназначениеспортивногозалаиправилаповедениявнем;
- умеюториентироватьсявзале,строитьсявшеренгу,шахматномпорядке ;
- умеютвыполнятьритмическиетанцыикомплексыупражненийподмузыку;
- владеютнавыкамиритмическойходьбы;
- умеют хлопатьи топать втактмузыки;
- умеютвмузыкально-

подвижнойигрепредставитьразличныеобразы(зверей,птиц,растений,фигурыи т.д.)

длявоспитанников4-5лет:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеютвыполнятьпростейшиепостроенияиперестроения;
- умеютисполнятьритмическиетанцыикомплексыупражненийподмузыку;
- умеютритмичнодвигатьсявразличныхмузыкальныхтемпахипередавать хлопкамиипритопамипростейшийритмическийрисунк;
- знаютосновныетанцевальныепозициирукиног;
- умеютвыполнятьпростейшиезаданияпокреативнойгимнастике.

длявоспитанников5-6лет:

- знают правила безопасности при занятии физическимиупражнениями безпредметов и спредметами;
- владеютнавыкамипоразличнымвидампередвиженийпозалу;
- могутпередаватьхарактермузыкальногопроизведениявдвижении(веселый,грустный,лирический ит.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями попрограмме;

- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

для воспитанников 6-7 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Формами подведения итогов являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий; - анализ сохранности контингента занимающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной
дополнительной образовательной программы, 3-7 лет.

Сроки реализации: 5 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы занятий: групповая.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Виды занятий:

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие

- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие–импровизация
- Итоговое занятие

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

- Игровой метод
- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

1. Формы подведения итогов

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

2. Дидактическое обеспечение:

- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

3. Материально–техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;

- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)
- фонотека музыкальных произведений для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Младшая группа 3-4 года.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9-10	2	-	2
6.	Занятие 11-12	2	-	2
7.	Занятие 13-14	2	-	2
8.	Занятие 15	1	-	1
9.	Занятие 16 Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1	-	1
10.	Занятие 17-18	2	-	2
11.	Занятие 19-20	2	-	2
12.	Занятие 21-22	2	-	2
13.	Занятие 23	1	-	1
14.	Занятие 24 Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	1	-	1
15.	Занятие 25-26	2	-	2
16.	Занятие 27-28	2	-	2
17.	Занятие 29-30	2	-	2
18.	Занятие 31	1	-	1
19.	Занятие 32 Сюжет «Путешествие в Морское царство».	1	-	1
20.	Занятие 33-34	2	-	2
21.	Занятие 35-36	2	-	2
22.	Занятие 37-38	2	-	2
23.	Занятие 39-40	2	-	2
24.	Занятие 41-42	2	-	2
25.	Занятие 43	1	-	1
26.	Занятие 44 Сюжет в «Поход зоопарк».	1	-	1
27.	Занятие 45-46	2	-	2

28	Занятие47-48	2	-	2
29	Занятие49-50	2	-	2
30	Занятие 51	1	-	1
31	Занятие52 Сюжет«Вгостик Чебурашке».	1	-	1
32	Занятие53-54	2	-	2
33	Занятие55-56	2	-	2
34	Занятие57-58	2	-	2
35	Занятие59-60	2	-	2
36	Занятие 61	1	-	1
37	Занятие62Сюжет«Конкурстанца».	1	-	1
	Итого:	62	-	62

Средняя группа4-5лет

№	Названиетемы	Количествочасов		
		Всегочасов	Теоретическаячасть	Практическаячасть
1.	Занятие1-2	2	-	2
2.	Занятие3-4	2	-	2
3.	Занятие5-6	2	-	2
4.	Занятие7-8	2	-	2
5.	Занятие 9	1	-	1
6.	Занятие 10Сюжет «Космическое путешествиенаМарс».	1	-	1
7.	Занятие11-12	2	-	2
8.	Занятие13-14	2	-	2
9.	Занятие15-16	2	-	2
10.	Занятие17-18	2	-	2
11.	Занятие19-20	2	-	2
12.	Занятие 21	1	-	1
13.	Занятие22Сюжет«Навыручку карусельныхлошадок».	1	-	1
14.	Занятие23-24	2	-	2
15.	Занятие25-26	2	-	2
16.	Занятие27-28	2	-	2
17.	Занятие29-30	2	-	2
18.	Занятие31-32	2	-	2
19.	Занятие33-34	2	-	2
20	Занятие35-36	2	-	2

21	Занятие 37	1	-	1
22	Занятие 38. Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	1	-	1
23	Занятие 39-40	2	-	2
24	Занятие 41-42	2	-	2
25	Занятие 43-44	2	-	2
26	Занятие 45	1	-	1
27	Занятие 46 Сюжет «Лесные приключения».	1	-	1
28	Занятие 47-48	2	-	2
29	Занятие 49-50	2	-	2
30	Занятие 51-52	2	-	2
31	Занятие 53	1	-	1
32	Занятие 54 Сюжет «Времена года»	1	-	1
33	Занятие 55-56	2	-	2
34	Занятие 57-58	2	-	2
35	Занятие 59-60	2	-	2
36	Занятие 61	1	-	1
37	Занятие 62 Сюжет «В мире музыки и танца»	1	-	1
	Итого:	62	-	62

Старшая группа 5-6 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7	1	-	1
5.	Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс».	1	-	1
6.	Занятие 9-10	2	-	2
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2
9.	Занятие 15	1	-	1
10.	Занятие 16 Сюжет «Пограничники».	1	-	1
11.	Занятие 17-18	2	-	2
12.	Занятие 19-20	2	-	2
13.	Занятие 21-22	2	-	2
14.	Занятие 23	1	-	1

15.	Занятие24Сюжет«Путешествиев Спортландию».	1	-	1
16.	Занятие25-26	2	-	2
17.	Занятие27-28	2	-	2
18.	Занятие 29	1	-	1
19.	Занятие30Сюжет«Маугли»	1	-	1
20	Занятие31-32	2	-	2
21	Занятие33-34	2	-	2
22	Занятие35-36	2	-	2
23	Занятие 37	1	-	1
24	Занятие38Сюжет«Цветик - семицветик».	1	-	1
25	Занятие39-40	2	-	2
26	Занятие41-42	2	-	2
27	Занятие 43	1	-	1
28	Занятие44Сюжет«Искатели клада»	1	-	1
29	Занятие45-46	2	-	2
30	Занятие47-48	2	-	2
31	Занятие49-50	2	-	2
32	Занятие51-52	2	-	2
33	Занятие 53	1	-	1
34	Занятие54Сюжет«Клубвеселых человечков»	1	-	1
35	Занятие55-56	2	-	2
36	Занятие57-58	2	-	2
37	Занятие59-60	2	-	2
38	Занятие 61	1	-	1
39	Занятие62Сюжет«Приходисказка».	1	-	1
	Итого:	62	-	62

Подготовительная группа6-7лет

№	Названиетемы	Количествочасов		
		Всегочасов	Теоретическаячасть	Практическаячасть
1.	Занятие1-2	2	-	2
2.	Занятие3-4	2	-	2
3.	Занятие5-6	2	-	2
4.	Занятие7-8	2	-	2
5.	Занятие9Сюжет«Охотникиза приключениями».	1	-	1
6.	Занятие 10	1	-	1
7.	Занятие11-12	2	-	2
8.	Занятие13-14	2	-	2

9.	Занятие15-16	2	-	2
10.	Занятие17-18	2	-	2
11.	Занятие19-20	2	-	2
12.	Занятие21Сюжет«Морскиеучения»	1	-	1
13.	Занятие 22	1	-	1
14.	Занятие23-24	2	-	2
15.	Занятие25-26	2	-	2
16.	Занятие27	1	-	1
17.	Занятие28Сюжет«Россия– Родина моя!»	1	-	1
18.	Занятие29-30	2	-	2
19.	Занятие31-32	2	-	2
20.	Занятие33-34	2	-	2
21.	Занятие 35	1	-	1
22.	Занятие 36Сюжет «Королевство волшебныхмячей».	1	-	1
23.	Занятие37-38	2	-	2
24.	Занятие39-40	2	-	2
25.	Занятие41-42	2	-	2
26.	Занятие43-44	2	-	2
27.	Занятие45-46	2	-	2
28.	Занятие 47	1	-	1
29.	Занятие48Сюжет«Спортивный фестиваль»	1	-	1
30.	Занятие49-50	2	-	2
31.	Занятие51-52	2	-	2
32.	Занятие53Сюжет«Путешествиев Маленькуюстрану».	1	-	1
33.	Занятие 54	1	-	1
34.	Занятие55-56	2	-	2
35.	Занятие57-58	2	-	2
36.	Занятие59-60	2	-	2
37.	Занятие61Сюжет«Путешествиев Играй-город»»	1	-	1
38.	Занятие 62	1	-	1
	Итого:	62	-	62

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Младшая группа 3-4 года.

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); приставные шаги в сторону; шаг подскоком.

Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение в рассыпную.

Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без

предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук – на вдохе, свободное опускание – на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 3-4. Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круги перед движением по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание руки ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

Занятие 5-6. Игроритмика: ходьба, сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Хореографические упражнения: стойка руки на поясе и спине, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.

Занятие 7-8. Игроритмика: ходьба, сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение изодной шеренги в несколько поразпорядку и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекувытки в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седое натяжка с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на поясе и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 9-

10. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 13-

14. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игровой ритмик: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик».

Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «Уоленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед на ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в круг. Игровой ритмик: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «Уоленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

Занятие 16. Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).

Занятие 17-18. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игровой ритмик: акцентированная ходьба с махом руками в низ на сильную долю такта. Ритмический танец «Если веселоживется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор, лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа

на спине, полное расслабление – поза спящего.

Занятие 19-20. Музыкально-

подвижная игра по ритмике. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игра по ритмике: Акцентированная ходьба с махом руками в низна сильную долю такта. Ритмический танец «Если веселоживется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Накрутом бережку». Игра-пластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

Занятие 21-22. Строевые упражнения: построение в круг.

Игра по ритмике: акцентированная ходьба с махом руками в низна сильную долю такта; различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Накрутом бережку». Ритмический танец: «Если веселоживется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

Занятие 23. Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игра по ритмике: Акцентированная ходьба с махом руками в низна сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Накрутом бережку», «Уоленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Занятие 24. Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: построение в круг.

Игра по ритмике: поднимание и опускание руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танц

евальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов сноска и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галопшестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

Занятие 27-28. Строевые упражнения: построение в круг. Игровой ритмик:

поднимание и опускание руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов сноска и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галопшестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: построение в круг.

Игровой ритмик: поднимание и опускание руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «Уоленья дом большой», Накрутом бережку», Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игропластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 31. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «Уоленья дом большой», Накрутом бережку», Песня Мууренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационно образные упражнения «Вороны».

Занятие 32. Сюжет «Путешествие в Морское царство».

Занятие 33-34. Строевые упражнения: построение в круг и

передвижение по кругу в сцеплении. Игритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина», «солдатик». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание руки и ног в образно-игровой форме («Ладшки-молчки», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 35-36. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина», «солдатик». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой режиссер: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание руки и ног в образно-игровой форме («Ладшки-молчки», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 37-38. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую - ходьба на носках, в полуприседе, в поворотах. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидеть на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, руки за спину; расслабление рук с выдохом.

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «Уоленья дом большой», «Накрутом бережку», «Песня Мурушки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики -

воробышки». Пальчиковая гимнастика:

сиднастучликах. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь- вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 41-42. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игровой ритмик: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «Уоленья дом большой», «Накрутом бережку», «Песня Муленки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 43. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игровой ритмик: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «Уоленья дом большой», «Накрутом бережку», «Песня Муленки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 44. Сюжет «Поход в зоопарк».

Занятие 45-

46. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игровой ритмик: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой режиссер: «Дерево», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: на

ряженное и расслабленное положение руки ног в положении лежа на спине.

Занятие 47-

48. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игровой ритмик: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сидя и лежа на спине.

Занятие 49-50. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игровой ритмик: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игровой пластик: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 51. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игровой ритмик: выполнение общеразвивающих упражнений руками в разном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игровой пластик: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 52. Сюжет «В гости к Чебурашке».

Занятие 53-54. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра в ритмике «Найди предмет». Игровой ритмик: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. В время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру

движения(наклона,приседа,маха).Ритмическийтанец:«Лавота».Танцевально-ритмическаягимнастика«Ятанцюю».Ритмическийтанец:«Каравай».Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг:«Крылья»,«Звезда»,«Вафелька»,«Лягушка»,«Змея»,«Черепашка», «Цветок».

Занятие 55-56. Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игровая ритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. В течение движения выделить хлопок на наиболее сильный акцент музыки в соответствии с характером движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Ятанцюю». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

Занятие 57-58. Строевые упражнения: построение в две шеренги на против друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо».

Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игровая ритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ятанцюю». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

Занятие 59-60. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игровая ритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с ритмом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Ятанцюю», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в коленном образно-игровой форме.

Занятие61.Строевыеупражнения:построениевкруг.Музыкально-подвижнаяигра«Эхо».Игроритмика:выполнениеобщеразвивающихупражненийподмузыкуспритопомна сильную долю такта.Ритмическийтанец:«Лавота».Креативнаягимнастика:упражнениятанцевально-ритмическойгимнастики«Ятанцую»,выполнениесамостоятельно.Импровизацияподмузыку.Пальчиковаягимнастика:игрыпальчиками«Человечек».Игровойсамо массаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие62.Сюжет«Конкурстанца»:дети домасамостоятельно(сродителями) готовятнебольшойтанец,которыйпотомпредставляютнапоследнем занятии. На занятии будет жюри, которое раздает баллы каждомуребенкузаегономер,поитогувыбираются3победителяинаграждаютсяграмотами.Остальнымдетямнебольшие призызаучастие.

Средняя группа 4-5 лет.

Занятие 1-

2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игры ритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс). Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.

Занятие 3-4. Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игры ритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Танец «Матушка–Россия». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений. Игровой стрейчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Занятие 5-6. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Игры ритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и крестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия». Музыкально-

подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:

раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища на стуле и в стойке ног врозь.

Занятие 7-8. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игры ритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища на стуле и в стойке ног врозь.

Занятие 9. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игры ритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ног врозь.

Занятие 10. Сюжет «Космическое путешествие на Марс».

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игры ритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический

танец:полька«Старыйжук».Танцевально-ритмическаягимнастика«Часики».Музыкально-подвижнаяигра«Поезд».Пальчиковаягимнастика:поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойкарукиза спинунаклоны,поворотытуловища,приседы.Игровойстрейчинг: «Смешнойклоун»,«Звезда»,«Солнечныееличики»,«Вафелька»,«Колобок».

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворотыпереступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построениев круг. Игроритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый –пауза.Ритмическийтанец:полька«Старыйжук».Танцевально-ритмическаягимнастика«Часики».Музыкально-подвижнаяигра«Поезд».Игропластика:упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание.Игровойсамомассаж:поглаживаниеотдельныхчастейтелавопределен номпорядкевобразно-игровой форме.Длякистей и пальцев.

Занятие 15-16. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворотыпереступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построениевкруг.Игроритмика:напервыйсчет– хлопок,навторой,третий,четвертыйсчет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза.Ритмическийтанец:полька«Старыйжук».Танцевально-ритмическаягимнастика«Карусельныелошадки».Музыкально-подвижнаяигра«Поезд».Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра постанциям». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев.Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцамирукводнуидругуюсторону(«оса»).Упражнениянаукреплениеосанки:стойкаруки за спинунаклоны,повороты туловища,приседы.

Занятие 17-18. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну.Музыкально-подвижнаяигра«Конники-спортсмены».Ритмическийтанец: «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов всторону.Танцевально-ритмическаягимнастика«Карусельныелошадки».Пальчиковаягимнастика:выставлениеодного,двухит.д.пальцев.Работаоднимпальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну

идругуюстороны(«оса»).Упражненияна расслаблениемышциукреплениеосанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровойстрейчинг: «Домик»,«Звезда»,«Самолет»,«Вафелька», «Цветочек»,Коробочка»,«Лисичка»,«Черепашка».

Занятие 19-20. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам(«змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-

спортсмены».Ритмическийтанец:«Автостоп».Танцевально-ритмическаягимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Танцевальные шаги: сочетаниеприставных и скрестных шагов в сторону. Пальчиковая гимнастика: выставлениеодного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговыедвижения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).Упражненияна расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками инапряжение,и расслабление.Игровойстрейчинг:«Домик»,«Звезда»,«Самолет», «Вафелька»,«Цветочек»,Коробочка»,«Лисичка», «Черепашка».

Занятие 21.Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»).Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп».Танцевально-ритмическаягимнастика«Карусельныелошадки», «Часики».Акробатическиеупражнения:равновесиенаоднойногесопоройибезнее. Игропластика:упражнениянаразвитиямышечнойсилывобразныхиигровыхдвигательныхдействияхизаданиях(длямышцбрюшногопресса– лежанаспине,сгибаниеиразгибаниеног– «велосипед»).Упражненияна расслаблениемышциукреплениеосанки:контрастныедвижениярукамиинапряжениеи расслабление.

Занятие22.Сюжет «Навыручкукарусельныхлошадок».

Занятие 23-24. Строевы упражнения: построение в кругу. Игроритмика: накаждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так жеопускаютвниз.Танцевальныешаги:мягкийвысокийшагнаносках;поворотна 360градусовнашагах.Хореографическиеупражнения:полуприседы,стоябокком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Поворотынаправо(налево),переступаянаносках.Танцевально-ритмическаягимнастика

«Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: построение в круг. Игровая ритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровая пластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

Занятие 27-

28. Строевые упражнения: передвижение шагами и бегом. Построение в круг. Игровая ритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной клоун», «Коробочка», «Черепашка»

Занятие 29-30. Строевые упражнения: передвижение шагами и бегом. Построение в круг. Игровая ритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 31-

32. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игровая ритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную. Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, второй и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация из изученных танцевальных шагов. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

Занятие 33-34. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление заруки. Игровая ритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 35-36. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление заруки. Игровая ритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 37. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление заруки. Игровая ритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на

расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 38. Сюжет «Путешествие в Кукляндию».

Занятие 39-

40. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, то же с поворотом на 360 градусов. Ритмический танец: «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спиной за хватом локтей, стойка руки за спиной наклоны, повороты туловища, приседы.

Занятие 41-42. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление рук. Игровая ритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Большая прогулка». Акробатические упражнения: комбинация акробатических упражнений и образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – седногиб широко. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьяна дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».

Занятие 43-44. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление рук, построение в круг. Игровая ритмика: выполнение простейших движений руками

в различном темпе. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально-подвижная игра «Усни трава». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 45. Строевые упражнения: построение в круг. Игровая ритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед в группировку – седно и врозь широко. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 46. Сюжет «Лесные приключения».

Занятие 47-

48. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игровая ритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: комбинация из изученных танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька», «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда». Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 49-50. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. Игровая ритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмах платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой массаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 51-52. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмах платочком вверх правой или левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:

посегментное свободно расслабление рук из стойки ног врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Занятие 53. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Хореографические упражнения: упражнения из простейших элементов. Ритмический танец:

«Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой массаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).

Занятие 54. Сюжет «Времена года»

Занятие 55-56. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-

ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнения с платочками». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 57-58. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Матушка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнения с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. Напоочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Занятие 59-60. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения: упражнения из пройденных элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки»,

«Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 61. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закреплении навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец: «Матушка Россия», «Полька-хлопушка». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», «Карусельные лошади», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация». Подведение итогов урока.

Занятие 62. Сюжет «В мире музыки и танца»

Старшая группа 5-6 лет.

Занятие 1-2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игры ритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общие развивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игры пластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: по сегментно-расслаблению рук и ног на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 3-4. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игры ритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общие развивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-

подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Игровая пластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях из заданиях «Игра

по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

Занятие 5-6. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игровой ритмик: ходьба на каждый счет через счет. Построение по ориентирам. Общие развивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во-рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 7. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед в сторону.

Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во-рву». Игровой ритмик: ходьба на каждый счет через счет хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 8. Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

Занятие 9-

10. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игровой ритмик: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в

сторону, шаг польки, шаг подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во-рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот пораспоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровая ритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед в сторону, шаг польки, шаг подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот пораспоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровая ритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед в сторону, шаг польки, шаг подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях с стихами и речитативом.

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот пораспоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровая ритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе перед грудью. Полуприсяды и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод руки из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабления мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок»

»,
«Змея», «Жучок», «Морская звезда».

Занятие 16. Сюжет «Пограничники».

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровой ритмик: сочетание ходьбы на каждый счет хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоры. Перевод руки из одной позиции в другую.

Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 19-20. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровой ритмик: сочетание ходьбы на каждый счет хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра

«Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-

пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг:

«Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 21-22. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровой ритмик: сочетание ходьбы на каждый счет хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра

«Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.

В конце урока потягивание пальцами рук.

Занятие 23. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов, шаг и бег по ориентирам. Игры ритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет на оборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 24. Сюжет «Путешествие в Спортландию».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игровая ритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк в овце». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» – танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ног в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Занятие 27-28. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игровая ритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» – танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости и образных и игровых двигательных действий в заданиях. Игровой массаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеч в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ног в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 29. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игровая ритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» – танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и

заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеч в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногам в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных образных движениях.

Занятие 30. Сюжет «Маугли».

Занятие 31-32. Игритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках сопорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 33-34. Игритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 35-

36. Игритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях из заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 37. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ори

ентирам. Игроритмика: выполнение движений туловищем вразличном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыретака наискверчок», «Облака». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 38. Сюжет «Цветик-семицветик».

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинация из изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях изданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны и пят».

Занятие 41-

42. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 43. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух»,

«Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой
самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, во
бразно-
игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях
«Нырание».

Занятие 44. Сюжет «Искатели клада».

Занятие 45-46. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четырестараканаисверчок», «Облака», «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 47-48. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным ведущим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с ритмичным движением. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 49-50. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным ведущим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 51-52. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игровая ритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

Занятие 53. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игровая ритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 54. Сюжет «Клуб веселых человечков»

Занятие 55-56. Строевые упражнения: построение в круг. Игровая ритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игровая пластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: по сегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 57-58. Строевые упражнения: построение в шеренгу.

Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги – танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Игропластика: комплексы упражнений

на развитии силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: по сегментно-раслаблению рук на различное количество счетов.

Занятие 59-60. Строевые упражнения: построение в круг. Игровая ритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гуллив верил или путы». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

Занятие 61. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранному вводящему игровому способу. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и светчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образной игровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка».

Подготовительная группа 6-7 лет.

Занятие 1-2. Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игровая ритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и размыкание по ориентирам. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения без предметов: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Танцевальные

шаги:поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслаблениемышц: посегментное расслаблении из стойки руки вверх до упора присев и положениялежа на спине.

Занятие 3-4. Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игры ритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счёты другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки и в стороны. Ритмический танец: «Танец хлопками». Обще развивающие упражнения: повторить обще развивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: по сегментам о расслаблении из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 5-6. Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игры ритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Обще развивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 7-8. Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игры ритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Обще развивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения

для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях

заданиях. Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: по сегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присева в положении лежа на спине. По сегментное расслабление ноги в положении лежа на спине, ноги вперед. Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

Занятие 9. Сюжет «Охотники за приключениями».

Занятие 10. Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкально-подвижная игра ритмике на различие силы (динамики) звука «Круги кружочки». Обще развивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упражнения: «Открытие» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ног в стойке врозь. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнение на расслабление: свободное, расслабленно е раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

Занятие 11-12. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра ритмике «Дирижер-оркестр». Игра ритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Хореографические упражнения: «Открытие» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком. Русский поклон. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игра пластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнение на расслабление: свободное, расслабленно е раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

Занятие 13-14. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Игра ритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта в двухдольного и трехдольного музыкального размера. Музыкально-

подвижная игра «Запев-
припев». Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по
два в движении и одновременным поворотом в сцеплении

заруки.Размыканиепоориентирам.Общеразвивающиеупражнениясфлажкамипотипу«Зарядки».Ритмическийтанец:«Полькатройками».Игропластика:специальныеупражнениядляразвитиямышечнойсилывобразных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж:поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровойформе.

Занятие15-16.Музыкально-подвижнаяигра«Запев-припев».Игроритмика:гимнастическоедирижирование–тактированиенамузыкальныйразмер4/4.Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.Основныедвижениярусскоготанца:тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка». Ритмический танец «Московский рок».Танцевально-ритмическаягимнастика«Упражнениясфлажками».Игропластика: специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровыхдвигательныхдействияхизаданиях.Упражненияна расслаблениемышц:расслаблениевсеготелалежанаспине.Упражнениянаосанкувобразныхидвигательныхдействиях(«лодочка», «палочка»), лежанаспинеинаживоте.

Занятие 17-18. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет идругиесочетанияритмическогорисунка.Гимнастическоедирижирование–тактированиенамузыкальныйразмер4/4.Ритмическийтанец:«Танецсхлопками».Танцевальныешаги:основныедвижениярусскоготанца «ковырялочка»,«гармошка».Ритмическийтанец:«Московскийрок».Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Музыкально-подвижная игра наразличие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабление мышц:расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных идвигательныхдействиях(«лодочка»,«палочка»), лежанаспинеинаживоте.

Занятие 19-20. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет идругиесочетанияритмическогорисунка.Гимнастическоедирижирование–тактированиенамузыкальныйразмер3/4.Ритмическийтанец:«Танецсхлопками».Танцевальныешаги:комбинацияизизученныхшагов.Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика: специальные упражнения дляразвития мышечной силы в образных и двигательных действиях и заданиях.Танец«Московскийрок»Упражнениянаукреплениеосанкивобразныхидвигательныхдействиях(«палочка»,«крестик»),лежана спине.

Занятие21Сюжет«Морскиеучения».

Занятие 22. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 23-24. Хореографические упражнения: выставление ноги – «носок – пятка» – вперед в сторону, стоя боком. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

Занятие 25-26. Хореографические упражнения: русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» – вперед в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмический танец: «Круговая кадриль». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 27. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками», Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль», «Полька тройками». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц.

Занятие 28 Сюжет «Россия – Родина моя!».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Подбубен – принять упор

присев, а под дудочку – встать на носки, руки вверх. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$ – «Гонка мяча по кругу». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения предметом: основные положения и движения в упражнении с мячом. Ритмический танец: «Спенк». Пальчиковая гимнастика: игра – соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабление мышц: по сегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев в положении лежа на спине.

Занятие 31-32. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Ритмический танец: «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» – «Белочка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 33-34. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец: «Спенк», «Тайм-степ». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» – «Белочка». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 35. Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мяч в колоннах и шеренгах». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «тайм-степ». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» – «Белочка». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулятор». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махиногами, «Лодочка».

Занятие 36. Сюжет «Королевство волшебных мячей».

Занятие 37-38. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Переходрукизоднойпозициивдругуюнашаге. Танцевальные шаги: комбинация изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» – танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях из заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание руки ног в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц: по сегментам расслабление ног в положении лежа на спине, ног в перед.

Занятие 39-40 Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги: комбинация изученных шагов. Основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения на имитационных и образных действиях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», машинами, «Лодочка».

Занятие 41-42. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонны на вытянутые руки в перед в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнении с обручем. Танцевальные шаги: основное положение «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинации из пройденных элементов «Ванька-Встанька». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 43-44. Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Упражнение с обручем». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка»,

«Мостик», буква, «стреляем пупком», машиногами, «Лодочка».

Занятие 45-46. Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; по сегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».

Занятие 47. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте. Музыкально-подвижная игра – эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец: «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений: «винт»,

«часики-

ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 48. Сюжет «Спортивный фестиваль».

Занятие 49-

50. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Перевод руки из одной позиции в другую на шаге. Ритмический танец: «Тайм-степ». Танцевальные шаги: основное движение танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стрейчинга. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

Занятие 51-

52. Строевые упражнения: упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно –

несъедобно». Танцевальные шаги: основное движение танца «Самба» Ритмический танец: «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая

гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: «Кисель». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ног впереди (в потолок).

Занятие 53. Сюжет «Путешествие в Маленькую страну».

Занятие 54. Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка», «Посекретувсьемусвету», «Ванька - Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».

Занятие 55-56. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Три поросенка», «Посекретувсьемусвету», «Ванька - Встанька». Пальчиковая гимнастика «Летает - не летает». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», «махи ногами», «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

Занятие 57-

58. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке на одной ноге врозь. Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ног впереди (полоток). Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 59-60. Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика:

«Пластилиноваяворона», «Упражнениеесфлажками», «Три поросенка», «Упражнениеесмячом», «Посекретувсемусвету», «Упражнениеесобручем», «Ванька–Встанька». Игровойсамомассаж: поглаживаниеи растираниерук,

груди, спины, ногвобразно-

игровойформе. Выборочныедыхательныеупражнениянаимитационныхиобразныхдвиженияхспроговариванием, задержкойдыхания, подниманиемиопусканиемрук. Игровойстрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляемпупком», махин

огами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

Занятие61. Сюжет«Путешествиеиграй-город».

Занятие 62. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Упражнениеес флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всеумусвету», «Упражнениеесобручем», «Ванька–Встанька», «Пластилиноваяворона». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ногвобразно-игровойформе. Игровойстрейчинг: «Сказкаокарандашеирезинке», «Восток». Дыхательные упражнения на имитационных и образныхдвижениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканиемрук.

СПИСОКИСПОЛЬЗУЕМОЙЛИТЕРАТУРЫ:

Литературадляпедагогов:

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста.

ПособиедляпрактическихработниковДООУ» Айрис–ПРЕСС, М., 2007.

3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка–ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦСФЕРА, 2014.

5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство–ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебнопрофилактический танец» Детство– ПРЕСС, С.-Пб, 2010.

7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы

8. 8. Интернет. Федеральный портал

