

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 37 «ЯГОДКА»  
ГОРОДА ГУБКИНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**ПРИНЯТА:**

на заседании Педагогического  
совета МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№ 37 «Ягодка»

Протокол № 1  
от « 31 » августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО:**

с Управляющим советом  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№ 37 «Ягодка»

Протокол № 6  
от « 31 » августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
№ 37 «Ягодка»

 Л.А. Белоусова  
Приказ № 243  
от « 31 » августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
платных образовательных услуг  
физкультурно-спортивной направленности  
по обучению ритмике «Ритмическая радуга»  
для детей дошкольного возраста 4-7 лет**

Срок реализации: 3 года

**Разработчик:**  
Овчарова Надежда Борисовна,  
воспитатель

Губкин,  
2023

## Содержание

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	стр. 3
1. Пояснительная записка	
1.1. Цели и задачи реализации программы	стр. 3
1.2. Принципы и подходы к формированию программы	стр. 4
1.3. Возрастные особенности развития детей 4-7 лет	стр. 4
2. Планируемые результаты освоения программы	стр. 5
2.1. Результаты освоения рабочей программы	
2.2. Критерии уровней развития детей	стр. 5
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	стр. 6
1. Тематический план	стр. 6
2. Перспективно – тематический план	стр. 8
3. Содержание деятельности	стр. 18
4. Перспективный план взаимодействия с родителями	стр. 18
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	стр. 18
1. Учебный план	
2. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды	стр. 19
3. Учебно-методический комплект к рабочей программе	стр. 19
4. Материально техническое оснащение	стр. 19
5. Список используемой литературы	стр. 19

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1. Пояснительная записка**

Содержание программы по обучению ритмике «Ритмическая радуга» составлено по программе обучения и развития детей Фирилевой Ж.Е. Сайкиной Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей.

Программа направлена на всесторонне, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения – от четырёх до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

**При разработке программы использовались следующие нормативно-правовые документы:**

- \* Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- \* Приказ № 1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- \* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- \* Постановление Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020г. № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- \* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 января 2016 года № АП-78/18 «Об оказании платных образовательных услуг».

### **1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Целью** программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

**Задачи:**

- укрепление здоровья;
- совершенствование психомоторных способностей у дошкольников;
- развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (показ движений педагогом);
- доступности (упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение к своим движениям).

## **1.3. Возрастные особенности развития детей 4-7 лет**

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста связаны с совершенствованием восприятия, развития образного мышления и воображения. Поэтому в возрасте 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения, возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными. Продолжает развиваться у детей интерес к музыке, желание её слушать и двигаться в соответствии с настроением музыки, вызывать эмоциональную отзывчивость при восприятии музыкальных произведений. Обогащаются музыкальные впечатления, способствующие дальнейшему развитию основ музыкально-ритмической культуры.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Возраст 5 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. К 6 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении

упражнений, связанных с работой мелких мышц.

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

### **2.1. Результаты освоения программы**

#### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**К концу учебного года дети должны знать:** основные приемы движений, технику исполнения, правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног.

**К концу учебного года дети должны уметь:** пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы, выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах, предавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на пятку и на носок.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**К концу учебного года дети должны знать:** названия изученных движений и элементов.

**К концу учебного года дети должны уметь:** согласовывать движения с метроритмом и формой музыкального произведения; исполнять более сложные по координации ритмические движения; исполнять различные элементы народных, современных танцев; выполнять движения с различными атрибутами: цветами, платочками, игрушками, шарфами, лентами, зонтиками, обручами; выполнять несложные перестроения в пространстве по показу взрослого, а так же ориентируясь на схему танца (построение в круг, в колонну, парами); участвовать в музыкальных играх с пением, движением (2-3 куплета), следить за развитием сюжета, выполнять все правила.

#### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)**

**К концу учебного года дети должны знать:** различные жанры музыкального сопровождения (хоровод, марш, полька); виды танцевальных шагов (бодрый шаг с носка, притопы, танцевальный бег, подскоки); правильным положениям ног и рук;

**К концу учебного года дети должны уметь:** выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами; передавать несложный музыкальный ритмический рисунок; самостоятельно начинать движения после музыкального вступления; выполнять различные упражнения с зеркального показа; синхронно выполнять движения в танце; проявлять индивидуальные творческие способности подборе движений; слышать и чувствовать музыку; владеть различными элементами народных и современных танцев, исполнять композиции с различными атрибутами: цветами, платочками, игрушками, шарфами, лентами, зонтиками, обручами; выполнять различные перестроения в пространстве по сигналу взрослого, а так же ориентируясь на схему танца.

### **2.2. Критерии уровней развития детей**

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний. Диагностика проводится 2 раза в год – в октябре (1 неделя) и в мае (4 неделя).

Эмоциональность (высокий уровень) - выразительность мимики и пантомимики, умение переживать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове; (средний уровень) \_\_передаёт характер музыкального произведения в движении; (низкий уровень) - мимика бедная, затрудняется в поиске выразительности движений.

Творческие проявления (высокий уровень) - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также

придумывать естественные, оригинальные «па»; (средний уровень) - умение хлопать и топтать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; (низкий уровень) - не умение раскрепощенности и проявлению творчества в движениях.

Внимание (высокий уровень) - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения; (средний уровень) - часто отвлекается, не дослушивает до конца; (низкий уровень) - не имеет интереса, не может внимательно слушать.

Память (высокий уровень) - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная; (средний уровень) - иногда требуется подсказка взрослого; (низкий уровень) - не способность запомнить последовательность движений.

Гибкость, пластичность (высокий уровень) - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения; (средний уровень) - исполняет несложные акробатические упражнения при небольшой помощи взрослого; (низкий уровень) - не способность выполнять движения в танцевальных и гимнастических упражнениях.

Координация, ловкость движений (высокий уровень) - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а так же и в других общеразвивающих видах движений); (средний уровень) - испытывает некоторые трудности, преодолевает при словесной помощи взрослого; (низкий уровень) - движения выполняет не качественно и не выразительно.

**Таблица диагностических исследований**

Эмоциональная сфера	Творческие проявления	Внимание	Память	Пластичность гибкость	Координация движений

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Тематический план Средняя группа (5-6 лет)

Месяц	№ занятия	Тема занятий	Количество часов
октябрь	1	Мониторинг	1
	2	«Посвящение в танец»	1
	3	«Хоровод» (муз. Б. Карамышева)	1
	4	«Хоровод» (муз. Б. Карамышева)	1
ноябрь	5	«Хоровод» (муз. Б. Карамышева)	1
	6	«Создай образ»	1
	7	«Создай образ»	1
	8	«Создай образ»	1

<b>декабрь</b>	9	«Танец сидя»	1
	10	«Танец сидя»	1
	11	«Танец сидя»	1
	12	«Танец сидя»	1
	13	«Танец сидя»	1
<b>январь</b>	14	Танец «Кузнечик» (на муз. В. Шаинского).	1
	15	Танец «Кузнечик» (на муз. В. Шаинского).	1
	16	Танец «Кузнечик» (на муз. В. Шаинского).	1
<b>февраль</b>	17	«У оленя дом! большой»	1
	18	«У оленя дом! большой»	1
	19	«У оленя дом! большой»	1
<b>март</b>	20	«Волшебная палочка»	1
	21	«Волшебная палочка»	1
	22	«Волшебная палочка»	1
	23	«Волшебная палочка»	1
	24	«Волшебная палочка»	1
<b>апрель</b>	25	Ритмический танец «Если весело живется...»	1
	26	Ритмический танец «Если весело живется...»	1
	27	Ритмический танец «Если весело живется...»	1
	28	Ритмический танец «Если весело живется...»	1
<b>май</b>	29	Игра-путешествие «На лесной опушке»	1
	30	Игра-путешествие «На лесной опушке»	1
	31	<b>Мониторинг</b>	1
		<b>Итого количество занятий в год:</b>	<b>31</b>

Старшая группа (5-6 лет)

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>октябрь</b>	1	<b>Мониторинг</b>	1
	2	«Я танцую»	1
	3	«На крутом берегу». ( Б.Савельева, А.Хаит)	1
	4	«На крутом берегу». ( Б.Савельева, А.Хаит)	1
<b>ноябрь</b>	5	«На крутом берегу». ( Б.Савельева, А.Хаит)	1
	6	«Импровизация». Игра «Эхо»	1
	7	«Импровизация». Игра «Эхо»	1
	8	«Импровизация». Игра «Эхо»	1
<b>декабрь</b>	9	Игра-путешествие «Веселый экспресс»	1
	10	Игра-путешествие «Веселый экспресс»	1
	11	Игра-путешествие «Веселый экспресс»	1
	12	Игра-путешествие «Веселый экспресс»	1
	13	Игра-путешествие «Веселый экспресс»	1
<b>январь</b>	14	Ритмический танец «Галоп шестерками»	1
	15	Ритмический танец «Галоп шестерками»	1
	16	Ритмический танец «Галоп шестерками»	1
<b>февраль</b>	17	«Море волнуется», « морские фигуры»	1
	18	«Море волнуется», « морские фигуры»	1
	19	«Море волнуется», « морские фигуры»	1
<b>март</b>	20	Игра «У ребят порядок строгий»	1
	21	Игра «У ребят порядок строгий»	1
	22	Игра «У ребят порядок строгий»	1

	23	Игра «У ребят порядок строгий»	1
	24	Игра «У ребят порядок строгий»	1
<b>апрель</b>	25	«Создай образ».	1
	26	«Создай образ».	1
	27	«Создай образ».	1
	28	«Создай образ».	1
<b>май</b>	29	«Игра-путешествие в Морское царство»	1
	30	«Игра-путешествие в Морское царство»	1
	31	<b>Мониторинг</b>	1
<b>Итого количество занятий в год:</b>			<b>31</b>

Подготовительная группа (6-7 лет)

<i>Месяц</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Количество часов</i>
<b>октябрь</b>	1	<b>Мониторинг</b>	1
	2	«Танец утят» (французская народная песня).	1
	3	«Хоровод» ( В. Шаинский, М. Пляцковский)	1
	4	«Хоровод» (В. Шаинский, М. Пляцковский)	1
<b>ноябрь</b>	5	«Хоровод» (В. Шаинский, М. Пляцковский)	1
	6	«Танец утят», «Попрыгунчики-воробышки».	1
	7	«Танец утят», «Попрыгунчики-воробышки».	1
	8	«Танец утят», «Попрыгунчики-воробышки».	1
<b>декабрь</b>	9	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	1
	10	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	1
	11	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	1
	12	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	1
	13	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	1
<b>январь</b>	14	Танцевальная гимнастика «Чебурашка»	1
	15	Танцевальная гимнастика «Чебурашка»	1
	16	Танцевальная гимнастика «Чебурашка»	1
<b>февраль</b>	17	Ритмический танец «Лавота».	1
	18	Ритмический танец «Лавота».	1
	19	Ритмический танец «Лавота».	1
<b>март</b>	20	Ритмический танец «Каравай»	1
	21	Ритмический танец «Каравай»	1
	22	Ритмический танец «Каравай»	1
	23	Ритмический танец «Каравай»	1
	24	Ритмический танец «Каравай»	1
<b>апрель</b>	25	Ритмические танцы «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками»	1
	26	Ритмические танцы «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками»	1
	27	Ритмические танцы «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками»	1
	28	Ритмические танцы «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками»	1
<b>май</b>	29	Игра-путешествие «Конкурс танца»	1
	30	Игра-путешествие «Конкурс танца»	1
	31	<b>Мониторинг</b>	1
<b>Итого количество занятий в год:</b>			<b>31</b>

**Перспективно – тематический план**  
СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

№	Тема занятий
	<b>Октябрь</b>
1	<b>Мониторинг</b>
2	<p><b>Тема:</b> «<u>Посвящение в танец</u>» Вводный урок. ТБ.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Построение врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Найди свое место»</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>
3,4	<p><b>Тема:</b> «<u>Хоровод</u>»; (муз. Б. Карамышева)</p> <p><b>Музыкально подвижная игра</b> «Нитка — иголка»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p>
	<b>Ноябрь</b>
5	<p><b>Тема:</b> «<u>Хоровод</u>»; (муз. Б. Карамышева)</p> <p><b>Музыкально подвижная игра</b> «Нитка — иголка»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание руки ног в образно-игровой форме.</p>
6,7,8	<p><b>Тема:</b> «<u>Создай образ</u>»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колону по команде (образно-двигательные действия «солдатики»).</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра (муз. Б. Карамышева «Русский лирический»).</p>

	<p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»). Ходьба сидя на стуле. Построение врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Полуприседы, подъемы! На носки, держась за опору.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра.</b> Повторить игру «Нитка — иголка»</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Напряженное и расслабленное положения рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.</p>
	<b>Декабрь</b>
9,10,11, 12,13	<p><b>Тема:</b> «Танец сидя»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с предметом.</b> Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Полуприседы, подъемы! на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую — вперед на пятку Приставной шаг в сторону.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Танец сидя»</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки».</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки.</b> Расслабление с выдохом.</p>
	<b>Январь</b>
14,15, 16	<p><b>Тема:</b> Танец «Кузнечик». (на муз. В. Шаинского).</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуко-действия «горошинки»).</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия).</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения с предметами.</b> Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки»</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки,</b> стоя спиной к опоре.</p>
	<b>Февраль</b>
17,18, 19	<p><b>Тема:</b> «У оленя дом! большой»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу, круг.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.</p>

	<p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой» (французская народная песня «Большой олень»; И. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Кузнечик»</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки»</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p>
	<b>Март</b>
20,21, 22, 23,24	<p><b>Тема:</b> «Волшебная палочка»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения пальчиками.</p> <p>И. П. (исходное положение) сед по кругу (или на стульчиках). Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание — «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.</p> <p><b>Акробатические упражнения.</b> Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «У оленя дом большой»</p> <p><b>Криативная гимнастика.</b> Творческая игра «Кто я?»</p> <p>Задания могут быть самыми различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</b></p> <p>Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки.</p>
	<b>Апрель</b>
25, 26 27, 28	<p><b>Тема:</b> Ритмический танец «Если весело живет...».</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).</p> <p>Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».</p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p>Ритмический танец «Если весело живет...».</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «На крутом берегу». («На крутом берегу» Б.Савельева, А.Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения пальчиками.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</b></p> <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».</p>
	<b>Май</b>
29,30	<p><b>Тема:</b> Игра-путешествие «На лесной опушке» (путешествие в лес)</p> <p>«Поход» — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.</p> <p><b>Комплекс общеразвивающих упражнений</b> типа зарядки сопровождается речитативом.</p> <p>Проводится игра «Цапля и лягушки».</p> <p>Проводится танец «Кузнечик».</p> <p>Проводится игра «У медведя во бору».</p>
31	<b>Мониторинг</b>

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

№	Тема занятий
	<b>Октябрь</b>
1	<b>Мониторинг</b>
2	<p><b>Тема: «Я танцую»</b>  Вводный урок. ТБ. <b>Строевые упражнения.</b> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий)..  <b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).  Ритмический танец «Если весело живется...».  Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «На крутом берегу». («На крутом берегу» Б.Савельева, А.Хаит, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».)  <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения пальчиками.  <b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».  <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.</b> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».</p>
3,4	<p><b>Тема: «На крутом берегу». ( Б.Савельева, А.Хаит)</b>  <b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.  <b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.  <b>Музыкально-подвижная игра по ритмике.</b> Под музыку марша все марширую в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.  <b>Танцевальные шаги.</b> Комбинации из танцевальных шагов.  <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «На крутом берегу» (<b>Ритмический танец</b> «Если весело живется»)  <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Выполнение фигурок из пальчиков:  «круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук;  «домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.  <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробушки полетели».</p>
	<b>Ноябрь</b>
5	<p><b>Тема: «На крутом берегу». ( Б.Савельева, А.Хаит)</b>  <b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.  <b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.  <b>Музыкально-подвижная игра по ритмике.</b> Под музыку марша все марширую в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.</p>

	<p><b>Танцевальные шаги.</b> Комбинации из танцевальных шагов.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» (Ритмический танец «Если весело живется»)</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки» — соединение указательных и больших пальцев одной руки, обеих рук; «домик» — соединение средних пальцев обеих рук под углом.</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук — «воробушки полетели».</p>
6,7,8	<p><b>Тема:</b> «Импровизация». Игра «Эхо»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Креативная гимнастика.</b> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо».</b></p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Комбинации из танцевальных шагов.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» «На крутом берегу» . Ритмический танец «Если весело живется»</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль» — образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; «лодочка» — соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; «цепочка» — кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p>
	<b>Декабрь</b>
9,10,11, 12,13	<p><b>Тема:</b> Игра-путешествие «Веселый экспресс»</p> <p>Дети входят под песню «Голубой вагон» (В. Шаинский, А. Тимофеевский).</p> <p><b>Станция первая — «Спортивная».</b> Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив</p> <p><b>Станция вторая — «Певучая нотка».</b></p> <p>Дети поют любую знакомую песню. (Можно использовать аудиокассеты, включающие версии КАРАОКЕ.)</p> <p><b>Станция третья — «Сказочная».</b> Выполняется упражнение «На крутом берегу».</p> <p><b>Станция четвертая — «Давайте-ка поиграем».</b></p> <p>Проводится игра «Тихо — громко». Дети строят несколько кругов «вагончиками»</p> <p><b>Станция пятая — «Танцевальная».</b> Ритмический танец! «Если весело живется» (можно другой знакомый танец).</p> <p><b>Станция шестая — «Загадочная».</b> «Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками».</p> <p>Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков». Выход под песню.</p>
	<b>Январь</b>
14,15, 16	<p><b>Тема:</b> Ритмический танец «Галоп шестерками»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. I</p>

	<p><b>Танцевальные шаги.</b> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксуполька».) Построение в круг.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Построение в рассыпную. «Песня Мурёнки» (упражнение в седах и упорах). (М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи».)</p> <p><b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры:  «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;  «морской конек» — сед на пятках, руки за голову;  «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;  «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p><b>Криативная гимнастика</b> «Море волнуется».</p>
	<b>Февраль</b>
17,18, 19	<p><b>Тема:</b> «Море волнуется», « морские фигуры»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Галоп шестерками» (на приставном шаге). <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Построение в рассыпную. «Песня Муренки»</p> <p><b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры:  «улитка» ~ упор лежа на спине, касание ногами за головой;  «морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь;  «медуза» — сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; «уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс;  «морской червяк» — упор стоя согнувшись.</p> <p><b>Криативная гимнастика</b> «Море волнуется»</p>
	<b>Март</b>
20,21, 22,23, 24	<p><b>Тема:</b> Игра «У ребят порядок строгий»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. Игра «У ребят порядок строгий»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Комбинации И. П. стойка лицом к опоре, держась за нее.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Галоп шестерками» (на приставном шаге).</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Построение в рассыпную. «Песня Муренки»</p> <p><b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры:  «морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;  «морской конек» — сед на пятках, руки за голову;  «краб» — передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;  «дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p><b>Криативная гимнастика</b> «Море волнуется»</p>
	<b>Апрель</b>
25,26, 27,28	<p><b>Тема:</b> «Создай образ».</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый</p>

	<p>счет</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога «У оленя дом большой» «На крутом берегу» «Песня Мууренки»</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Водяной».</p> <p><b>Игропластика.</b> Построение в рассыпную.</p> <p><b>Криативная гимнастика</b> «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа.</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p> <p>Имитационно-образные упражнения на дыхание.</p>
	<b>Май</b>
29,30	<p><b>Тема:</b> Игра-путешествие «Путешествие в Морское царство»</p> <p>Дети организованно входят под песню «Синяя вода» (Шаинский, Ю. Энтин). Для того чтобы добраться до моря, они должны преодолеть несколько препятствий: речку, яму, гору, болото, обмануть Водяного и пройти испытания: I. «Речка» — переход по скамейкам;</p> <p>«яма» — прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);</p> <p>«гора» — лазание по наклонной скамейке;</p> <p>«болото» — прыжки по «кочкам» (кружочкам).</p> <p><b>Игра «Водяной»</b> (звучит «Песня Водяного»; М. Дунаевский).</p> <p><b>Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику.</b></p> <p><b>Упражнения танцевально-ритмической гимнастики</b> «Мууренка».</p> <p><b>Танец</b> «Галоп шестерками».</p> <p>«Купание» — дети изображают игры на воде (под музыку).</p>
31	<b>Мониторинг</b>

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

№	Тема занятий
	<b>Октябрь</b>
1	<b>Мониторинг</b>
2	<p><b>Тема:</b> «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p><b>Акробатика.</b> Комбинации акробатических упражнеш в образно-двигательных действиях:</p> <p>«Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад— вперед;</p> <p>«Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках;</p> <p>«солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Отгадай, чей голосок?»</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалки», «Смываем водичкой руки, ноги»).</p>
3, 4	<p><b>Тема:</b> «Хоровод» ( В. Шаинский, М. Пляцковский)</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p>

	<p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Отгадай, чей голосок?»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский)</p> <p><b>Акробатика.</b> Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад— вперед; «Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору</p> <p><b>Ритмический танец.</b> «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).</p>
	<b>Ноябрь</b>
5	<p><b>Тема:</b> «Хоровод» ( В. Шаинский, М. Пляцковский)</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Отгадай, чей голосок?»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.).</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский)</p> <p><b>Акробатика.</b> Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях: «Ванька-Встанька» — из положения седа в группировке перекаты назад— вперед; «Мальвина-балерина» — стойка на носках, ходьба на носках; «солдатик» — стойка на одной ноге, держась за опору</p> <p><b>Ритмический танец.</b> «Танец утят» (французская народная песня).</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).</p>
6,7,8	<p><b>Тема:</b> «Танец утят», «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг, передвижение по кругу.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко -тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Танец утят»</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Попрыгунчики-воробышки».</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Хоровод»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> И. П. — сед на стульчике. Игры-потешки «Сорока-белобока».</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.</p>
	<b>Декабрь</b>
9,10,11, 12,13	<p><b>Тема:</b> Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в рассыпную.</p>

	<p><b>Игроритмика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.).</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Мы пойдем сначала вправо».</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Мы — веселые ребята»</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский).</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Напряженное и расслабленное положение рук и ног в и. п. сед и лежа на спине.</p>
	<b>Январь</b>
14,15, 16	<p><b>Тема:</b> Танцевальная гимнастика «Чебурашка»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в рассыпную.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.).</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Мы пойдем сначала вправо»</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Совушка».</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Чебурашка»</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.</b></p>
	<b>Февраль</b>
17,18, 19	<p><b>Тема:</b> Ритмический танец «Лавота».</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра по ритмике</b> «Найди предмет».</p> <p><b>Игроритмика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха! и т.д.).</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Лавота».</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Я танцую». (Пластинка «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов.)</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Каравай» (народный хоровод, танец-игра).</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p>
	<b>Март</b>
20,21, 22,23, 24	<p><b>Тема:</b> Ритмический танец «Каравай»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Эхо»</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Каравай»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта.</p> <p><b>Ритмические танцы</b> «Лавота», «Утята»</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Я танцую»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Игры пальчиками. «Игра на рояле». Пальчики одновременно ударяют по столу и поочередно.</p>
	<b>Апрель</b>
25,26, 27,28	<p><b>Тема:</b> Ритмические танцы «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками»</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Эхо»</p> <p><b>Игроритмика.</b> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта</p> <p><b>Ритмические танцы</b> «Лавота» «Утята», «Галоп шестерками» на приставном шаге.</p> <p><b>Криативная гимнастика.</b> Упражнение танцевально-ритмической гимнастики</p>

	«Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Игры пальчиками. «Человечек» — указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга. <b>Игровой самомассаж.</b> Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.
	<b>Май</b>
29,30	<b>Тема:</b> Игра-путешествие «Конкурс танца» <b>Конкурс «Разминка».</b> Определяются те, кто лучше умеет повторить за руководителем движения. Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку — импровизация под песню «Макарена» (или любую другую). <b>Конкурс на лучшее исполнение танца.</b> Танцы «Кузнечик», «Утята», «Галоп шестерками», «Каравай». <b>Конкурс «Повтори за мной».</b> Танец «Если весело живется!». <b>Конкурс на лучшее танцевальное движение.</b> Импровизация «Я танцую». <b>Веселый конкурс.</b> Танец «Лавота». Победителем считается тот, кто выполнит все задания и не расцепит рук. <b>Подведение итогов.</b> Определение и награждение победителей медалями: «Лучший танцор», «Веселый танцор», «Внимательный танцор», «Талантливый танцор» и т.д.
31	<b>Мониторинг</b>

### 3. Содержание деятельности

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детскими бальными, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. На третьем году обучения изученный за первые два года материал закрепляется. Дошкольники занимаются ритмикой, бальными, народными танцами с усложнением танцевальных элементов, учатся оценивать свои творческие проявления и дают оценку действиям других детей.

### 4. Перспективный план взаимодействия с родителями

№	Месяц	Содержание
1	Октябрь	Консультация для родителей «Для чего нужна ребёнку ритмика?»
2	Ноябрь	Рекомендации для родителей «Правильная осанка».
3	Январь	Консультация для родителей «Роль ритмических движений в развитии ребёнка».
4	Март	Мастер – класс для родителей «Музыкально – ритмическое развитие дошкольников».
5	Апрель	Консультация «Ритмика - как средство оздоровления дошкольников».
6	Май	Картотека упражнений «Фонематическая ритмика».

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 1. Учебный план

Сроки реализации программы: 3 года (октябрь-май).

Программой предусматривается 31 занятие в год, 93 занятия за 3 года (включая мониторинг).

Образовательная деятельность по ритмике проводится 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Продолжительность занятия составляет для детей 4-5 лет не более 20 минут, для детей 5-6 лет не более 25 минут, для детей 6-7 лет не более 30 минут.

Категория детей, занимающаяся ритмикой – дети 4-7 лет.

Программа предполагает групповую форму обучения.

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

<i>Группа</i>	<i>Продолжительность занятия (мин)</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в год</i>
Средняя	не более 20	1	31
Старшая	не более 25	1	31
Подготовительная	не более 30	1	31

## **2. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды**

Для реализации данной программы в ДОО созданы необходимые условия: зал оборудован и оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека.

## **3. Учебно-методический комплект к рабочей программе**

1. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2001.

## **4. Материально техническое оснащение**

1. Музыкальный центр.
2. Диски с музыкальным сопровождением.
3. Диски с видеоизображением.
4. Аудиокассеты.

## **5. Список используемой литературы**

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2001.
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребёнка.- М., 1993.
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографий. - СПб., 1996.
4. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. - М., 1978.
5. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике.- М.; 1985.
6. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике.- М., 1972.
7. Короткое И.М. Подвижные игры детей.- М., 1987.
8. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Минск, 1987.
9. Левашева Г. Я. Поговорим о музыке.- Л., 1964.
10. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей.-Ярославль, 1997.
11. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. Под ред. М.В.Антроповой, М.М.Кольцовой.- М., 1983.
12. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников.- «ДТД», 1993.
13. Ротерс Т. Т. Элементы ритмики на уроках 1-2 кл. Физкультура в школе, № 1, 1993.
14. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М., 1972.

15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М., 1994.
16. Ткаченко Т. Народный танец.- М., 1954.
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб.; Москва; Минск; Харьков, 1997.
18. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.— М., 1974.
19. Шукшина З. Ритмика.- М., 1976.
20. Фирлева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе.- Л., 1987, 1988.