

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от 29.08.2024 г

Утверждаю:
заведующий МАДОУ
«Детский сад «Солнышко»
_____ Козельцева Г. И.
Приказ № 90 о/д от 29.08.2024 г.

***Программа дополнительного образования детей по ритмике
физкультурно-спортивной направленности
«Крепышок»***

2024-2025 учебный год

Возраст детей: 3-4 года
Срок реализации программы – 8 месяцев

Музыкальный руководитель:
Фролова Е. С.

пос. свх. Селезневский
2024 год

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Пояснительная записка	5
2. Методы обучения	6
3. Ожидаемый результат	8
4. Комплексно-тематическое планирование	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21

ВВЕДЕНИЕ

Ритмика (от греч. *rhythmos* — порядок движения) – это практические занятия, в ходе которых музыкальные образы передаются при помощи движений. В процессе выполнения специальных упражнений дети учатся воспринимать музыку и выражать полученные эмоции телом. Музыкальное сопровождение (аккомпанемент и фонограмма) – это важнейший компонент занятий ритмикой. Педагог специально подбирает различные по жанру, темпу, ритму и характеру мелодии, чтобы малыши могли познакомиться с музыкой во всем ее многообразии. Танцевальные движения помогают более глубоко прочувствовать музыкальный материал и являются вспомогательными средствами выразительности. На занятиях ритмикой используются, в основном, простые музыкально-ритмические движения следующих видов:

Танцы (импровизации, хороводы, пляски, элементы народных и балльных танцев и так далее);

Упражнения (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения с предметами и многое другое);

Игры (сюжетные и несюжетные);

Драматизации.

Занятия для детей дошкольного возраста проходят в игровой форме под музыку или пение. В сюжетных играх малыши вживаются в образы различных персонажей, имитируют повадки животных и птиц, разыгрывают мини представления. В несюжетных играх дети выполняют танцевальные движения и групповые перестроения. Занятия построены таким образом, что энергичные физические действия чередуются с успокаивающими упражнениями. Это позволяет избегать переутомления и поддерживать активность детей на оптимальном уровне.

Танцы в ритмике всегда несут в себе какую-либо идею. На занятиях дети не просто двигаются под музыку, а учатся передавать свои эмоции через движения.

О пользе ритмики для детей

Занятия ритмикой не только приносят детям массу положительных эмоций, но и способствуют разностороннему развитию дошкольников. Чем же полезна ритмика?

Развитие музыкального восприятия (чувства ритма, темпа, характера и эмоциональной окраски музыки);

Эстетическое развитие;

Развитие творческих способностей и артистизма;

Снятие эмоционального напряжения;

Развитие коммуникативных способностей;

Развитие навыков самоконтроля;

Формирование правильной осанки, укрепление мышц;

Улучшение координации движений;

Развитие быстроты, гибкости, пластичности, выразительности движений;

Развитие познавательных процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения).

В каком возрасте можно начинать заниматься ритмикой?

По мнению основателя данного направления Э. Жак-Далькроза, формировать своеобразное «мышечное чувство» имеет смысл с первых лет жизни ребёнка. На занятиях для малышей 2-3 лет происходит знакомство с такими характеристиками музыки, как громко/тихо, быстро/медленно, весело/грустно. Крохи с большим удовольствием выполняют ритмические движения, тем самым развивая свою координацию и ловкость. Дети 3-4 лет уже могут научиться двигаться в такт музыке, ходить паровозиком, выстраиваться в хоровод, выполнять несложные танцевальные движения в парах и даже импровизировать. Чем старше дети становятся, тем более сложный музыкальный и танцевальный материал используется в занятиях. Дошкольники 4-6 лет обладают довольно развитыми воображением, наглядно-образным мышлением, памятью, а значит, им легче эмоционально выразить суть танца. Детям старшего дошкольного возраста подходят сложные по пластике и

композиции произведения, требующие быстрой смены движений различной амплитуды. Таким образом, программы занятий ритмикой для дошкольников строятся с учетом возрастных психофизических особенностей детей. Также педагог всегда обращает внимание на индивидуальные возможности каждого ребенка.

Самое главное на занятиях ритмикой – это удовольствие, которое малыш получает от процесса движения.

1. Пояснительная записка.

План работы физкультурного кружка «Крепышок» разработан Коньшиной Т. А., воспитателем муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Солнышко» Тамбовского района. План определяет содержание работы физкультурного кружка «Крепышок». Содержание плана включает задачи физического, художественно - эстетического направлений развития дошкольников младшего возраста. Проанализировав методическую литературу по данному направлению, мы остановили свой выбор на технологии Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей.

Предложенная авторами технология была адаптирована к имеющимся в детском саду условиям и на ее основе воспитателем был разработан план работы физкультурного кружка «Крепышок».

Срок реализации программы 8 месяцев. Возраст детей, участвующих в реализации программы 3-4 года. Занятия проводятся 7-8 раз в месяц в первой половине дня. Продолжительность занятий: 15 минут.

Цель: воспитание пластической культуры у детей младшего дошкольного возраста, активизация творчества через двигательный мир ребенка; развитие гармоничной и всесторонне развитой личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращению, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих способностей детей:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощения творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

2. Методы обучения.

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Партерная гимнастика.

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги, позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма,

артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры.

Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

3. Ожидаемый результат

Формирование

- эмоциональной отзывчивости на музыку
- лёгкости, пластичности, выразительности движений
- умения выразить в танце, музыкальном движении динамику развития
- музыкального образа

Совершенствование

- техники исполнения разученных танцевальных движений по — одному и в парах
- нравственно — коммуникативных качеств, индивидуальности.

Развитие:

- чувства ритма
- умения ориентироваться в пространстве
- координации движений
- творческого воображения.

При разработке плана работы учитывались возрастные особенности детей от 3 до 4 лет. Данный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этот период повышается активность ребёнка, усиливается её целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);
- узнает знакомые мелодии;

- двигается в соответствии с характером музыки, начинает движение с первыми звуками музыки;
- умеет выполнять движения: притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук;
- проявляет активность при подпевании и пении, выполнении простейших танцевальных движений.

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально–игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально - ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

4. Комплексно - тематическое планирование занятий

№ Занятия	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная
Октябрь			
1.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). ▪ Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопущка» (музыка польки). ▪ Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.
2.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). ▪ Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопущка» (музыка польки). ▪ Музыкально - подвижная 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.

		игра «Музыкальное эхо».	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). ▪ Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопушка». ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо». (воспроизведение на притопах). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). ▪ Игроритмика. Удары ногой на каждый счет и через счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Ритмический танец «Полька - хлопушка». ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Музыкальное эхо». (воспроизведение на притопах). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений.
Ноябрь			
5.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Сочетание упоров с движениями ногами. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание

	<p>Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Космонавты». 	<p>руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.</p>
6.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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. ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Сочетание упоров с движениями ногами. ▪ Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. ▪ Танцевальные шаги. Приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Музыкально - подвижная игра «Космонавты». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.
7.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание

	<p>Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.</p> <p>Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).</p> <p>Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». 	<p>руками из различных исходных положений.</p> <p>Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей.</p> <p>В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь</p>
8.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). <p>Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива.</p> ▪ Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет: 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить занятия 3-4, 5-6. ▪ Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. ▪ Танец «Матушка - Россия». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Раскачивание руками из различных исходных положений. Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь

Декабрь

9.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. ▪ Игра «Поезд». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И.П. - стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.
10.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Пальчиковая гимнастика. Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. ▪ Игра «Поезд». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И.П. – стойка руки за спину. В этом положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы.
11.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. Перестроение в круг. ▪ Игроритмика. На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики». ▪ Музыкально - подвижная игра «Поезд». ▪ Игропластика. Упражнения для развития гибкости. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.
12.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук» . ▪ Танцевально – 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж. Поглаживание

	<p>шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Игроритмика. На первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза. 	<p>ритмическая гимнастика «Часики».</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд». ▪ Игропластика. Упражнения для развития гибкости. 	<p>отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме. Для кистей и пальцев.</p>
Январь			
13.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд» (занятия 9-10). ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». ▪ Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т. д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 9-10.
14.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно – двигательных действиях. ▪ Игроритмика. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец полька «Старый жук». ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». ▪ Музыкально – подвижная игра «Поезд» (занятия 9-10). ▪ Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». ▪ Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т. д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 9-10.

15.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну. ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (занятия 13-14). ▪ Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
16.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну. ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены» . 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» (занятия 13-14). ▪ Пальчиковая гимнастика (занятия 13-14 занятия). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
Февраль			
17.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп» (занятия 15-16). ▪ Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Повторить занятия 13-14. ▪ Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 13-14. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (занятия 15-16).
18.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп» (занятия 15-16). ▪ Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Повторить занятия 13-14. ▪ Пальчиковая гимнастика. Повторить занятия 13-14. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (занятия 15-16).

19.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп». Повторить занятия 15-16. ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 17-18. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. ▪ Игропластика. 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»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 15-16.
20.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). ▪ Музыкально – подвижная игра «Конники – спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец «Автостоп». Повторить занятия 15-16. ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 17-18. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. ▪ Игропластика. 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»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить занятия 15-16.
Март			
21.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).

		<p>«Песня Короля» (хореографические упражнения).</p>	
22.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. ▪ Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).
23.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22. ▪ Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (занятия 21-22). ▪ Игропластика. Повторить занятия 19-20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». Повторить занятия 21-22.
24.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения. Построение в круг. ▪ Игроритмика. На каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевальные шаги. Повторить занятия 21-22. ▪ Хореографические упражнения. Повторить занятия 21-22. ▪ Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» (занятия 21-22). ▪ Игропластика. Повторить занятия 19-20. Упражнение «змея». Упор лежа на бедрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкально – подвижная игра «Найди предмет». Повторить занятия 21-22.

Апрель

25.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. ▪ Игроритмика: на каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец: «Большая стирка». ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». ▪ Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме. Для кистей и пальцев.
26.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. ▪ Игроритмика: на каждый счет дети по очереди хлопают в ладоши. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец: «Большая стирка». ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». ▪ Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме. Для кистей и пальцев.
27.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: построение врассыпную. ▪ Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа.. ▪ Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже 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»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.
28.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. ▪ Игроритмика: выполнение простых движений руками в 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ритмический танец: «Большая прогулка». ▪ Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно -

	различном темпе.	упора присев переход в положение лежа на спине - группировка - перекаты вперед -назад - перекатом вперед сед в группировке - сед ноги врозь широко. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». ▪ Музыкально-подвижная игра «Воробышки». ▪ Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). 	игровой форме.
Май			
29.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: построение в шеренгу. ▪ Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. ▪ Танцевально - ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька» ▪ Креативная гимнастика «Выставка картин». ▪ Музыкально - подвижная игра «Птица без гнезда». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения.
30.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. ▪ Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. ▪ Общеразвивающие упражнения с платочком. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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»). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно - игровой форме.

31.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Строевые упражнения: построение в круг. ▪ Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Хореографические упражнения: упражнения из пройденных элементов. ▪ Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», Сосулька». Упражнение с платочками». ▪ Креативная гимнастика. ▪ Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
32.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Сюжетное занятие « В мире музыки и танца». ✓ Ритмический танец «Веселая разминка». ✓ Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада». ✓ Ритмический танец «Карнавал», «Дружба». ✓ Музыкально – подвижная игра «Затейники». ✓ Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня». 		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. - М.:1993.
- 2.Буренина А.И. Ритмическая гимнастика. - СПб, 2000.
- 3.Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.
- 4.Каплунова И.Н., И.А.Новосельцева. Этот удивительный ритм. - СПб, 2002.

5.Лифш И.В. Ритмика. – М.:1999.

6.Слущкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.

7.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.

8.Фирилёва Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: Детство-пресс, 2003.