

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 404» городского округа Самара

ПРИНЯТО

Педагогическим советом муниципального
бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 404» городского
округа Самара
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по муниципальному бюджетному
дошкольному образовательному учреждению
«Детский сад комбинированного вида № 404»
городского округа Самара

_____ Т.Н. Горшкова
Приказ № 33-ОД от 29.08.2017 г



**Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей
образовательной программе
«Са-Фи-Дансе»
(танцевально-игровая гимнастика)
для
детей от 3 до 5 лет**

Срок освоения программы – 1 год
по программе «Са-Фи-Дансе»

Уд. 10/14

Автор-составитель:
воспитатель Федорова В.М

Самара
2017

Пояснительная записка

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 период от дошкольного детства ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности — античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба ее компонента — гимнастика и ритмический танец.

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

Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения — от трех до пяти лет.

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игротанец, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, 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 освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Основной целью программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3—5 лет.

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, 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 и созидательных способностей:

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

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

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

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 5 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчета 55 часов в год.

Принципы построения программы:

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо в повторяющиеся упражнения вносить некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

При организации занятий используются **методические приемы**, активизирующие у детей желание творчества: метод показа, словесный метод, музыкальное сопровождение, импровизационный метод, игровой метод.

Предполагаемые результаты:

- Научить ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- Формировать потребность к творческому самовыражению;
- Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;
- Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
- Повышение работоспособности и двигательной активности;
- Развитие правильной осанки;
- Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. **Обучающие занятия.** На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
2. **Закрепляющие занятия.** Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.
3. **Итоговые занятия.** Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
4. **Постановочные занятия.** На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно-правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят:

танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ
ПОСТРОЕНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ УРОКОВ.** Содержание программы «Са-Фи-Дансе» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждый урок рассчитан на два занятия, например: 1—2; 3—4; 5—6 и т.д. Однако педагог планирует урок по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условия работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, уроки с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий. Структура уроков по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая. Каждый урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление урока на части относительно. Каждый урок — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть урока занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части урока.

Начинать урок рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования урока, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об

основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть урока длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть урока могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть урока длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части урока имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия /для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части урока используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ. Любой урок следует начинать с организованного входа в зал, желательно под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача урока — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном уроке. Если в конце урока дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи урока можно считать почти выполненными.

Каждый урок в поурочном планировании программы «Са-Фи-Дансе» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности урока и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» реализуются путем постановки частных задач на каждый урок, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи урока должны быть взаимосвязаны между собой и отвечать на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что развивается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Для проведения урока педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям выполнить цепь последовательных упражнений. Так создается ряд знакомых каждому ребенку образов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжетных уроках предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких уроках использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении уроков имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации урок имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа:

начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);

этап углубленного разучивания упражнения;

этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробуют упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательным в зеркальном изображении. В танцевально-игровой гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже созданным представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. *Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.* При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в танцевально-игровой гимнастике можно отнести: выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Младшая группа. 3-4 года

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед, ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы. «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками т одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Отгадай чей голосок», «Найди свое место», «Нитка – иголка», «Попрыгунчики – воробышки», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ. «Веселый экспресс», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Средняя группа. 4-5 лет

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая

назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов

3.3. Ритмические и балльные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА. Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола. Упражнения пальчиками с речитативом.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ЗАНИМАЮЩИМСЯ, ПО ОСВОЕНИЮ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНСЕ»

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа). По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки: Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыке. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа). После первого года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, балльные танцы комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Диагностика

Младший и средний возраст.

Низкий уровень. Ребенок допускает значительные ошибки в технике движений. Не соблюдает темп и ритм, действует только в сопровождении показа. Плохо развита координация движений.

Средний уровень. Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Ритмично двигается, в играх, активен, положительно относится к ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

Высокий уровень. Ребенок проявляет интерес к физическим и танцевальным движениям. Осуществляет элементы контроля за собственными действиями. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Ф.И. ребенка	
Строевые упражнения	
Общеразвивающие упражнения	
Пальчиковая гимнастика (упражнения пальчиками с речитативом)	
Передавать в пластике музыкальный образ используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений	
Акробатические упражнения	
Упражнения под музыку	
Ритмичность движений в различных музыкальных темпах	
Ритмический рисунок (хлопки, притопы)	
Креативная гимнастика	
Танцевальные шаги	
Итого	

Учебный план дополнительной образовательной программы первый год обучения

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Количество академических часов
ноябрь			
1.	Занятие 1	Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета	1
2.	Занятие 2	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Танцевальные шаги Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Игровой самомассаж	1
3.	Занятие 3-4	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Танцевальные шаги Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Игровой самомассаж	2
4.	Занятие 5-6	Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
5.	Занятие 7-8	Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
декабрь			
1.	Занятие 9-10	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Хореографические упражнения Танцевальные шаги Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2

2.	Занятие 11	Игроритмика Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Хореографические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец «Танец сидя» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
2.	Занятие 12	Игроритмика Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом Акробатические упражнения Хореографические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец «Танец сидя» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
3.	Занятие 13-14	Игроритмика Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом Ритмический танец «Кузнечик» Акробатические упражнения Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
4.	Занятие 15-16	Игроритмика Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом Ритмический танец «Кузнечик» Акробатические упражнения Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
январь			
1.	Занятие 17	Строевые упражнения Танцевальные шаги Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика Ритмический танец «Кузнечик» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1

2.	Занятие 18-19	Строевые упражнения Танцевальные шаги Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору» Хореографические упражнения Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3.	Занятие 20-21	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Кузнечик» Акробатические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Подвижная игра «У медведя во бору»	2
4.	Занятие 22	Строевые упражнения Игроритмика Пальчиковая гимнастика Акробатические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика творческая игра «Кто я?» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
февраль			
1.	Занятие 23	Строевые упражнения музыкально - подвижная игра «Быстро по местам!» Игроритмика Ритмический танец «Если весело живется...» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Пальчиковая гимнастика Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
2.	Занятие 24-25	Музыкально-подвижная игра по ритмике Игроритмика Ритмический танец «Если весело живется» Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2

3.	Занятие 26-27	Строевые упражнения Игроритмика Музыкально-подвижная игра по ритмике Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» Ритмический танец «Если весело живется» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
4.	Занятие 28-29	Строевые упражнения Креативная гимнастика Игроритмика Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу» Ритмический танец «Если весело живется» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
5.	Занятие 30	Строевые упражнения Креативная гимнастика Игроритмика Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу» Ритмический танец «Если весело живется» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
март			
1.	Занятие 31	Строевые упражнения Креативная гимнастика Игроритмика Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
2.	Сюжетное занятие 32	Путешествие по станциям «Веселый экспресс»	1

3.	Занятие 33-34	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Игропластика Креативная гимнастика «Море волнуется»	2
4.	Занятие 35-36	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Игропластика Креативная гимнастика «Море волнуется»	2
5.	Занятие 37-38	Строевые упражнения Игроритмика Хореографические упражнения Ритмический танец «Галоп шестерками» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» Игропластика Креативная гимнастика «Море волнуется»	2
апрель			
1.	Занятие 39-40	Строевые упражнения Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки» Музыкально-подвижная игра «Водяной» Игропластика Креативная гимнастика «Создай образ» -Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
2.	Занятие 41-42	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Водяной» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки» Креативная гимнастика «Создай образ» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
3.	Занятие 43-44	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Танец утят»	2

		Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
4.	Занятие 45-46	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Танец утят» Акробатика Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Игровой самомассаж	2
май			
1.	Занятие 47	Сюжетный урок «Путешествие в морское царство»	1
2.	Занятие 48-49	Строевые упражнения Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод» Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
3.	Занятие 50-51	Строевые упражнения Игроритмика Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята» Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод» Креативная гимнастика «Создай свой образ» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
4.	Занятие 52	Сюжетный урок «Поход в зоопарк»	1
4.	Занятие 53	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1

5.	Занятие 54	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Совушка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
5.	Занятие 55	Сюжетный урок «Конкурс танца»	1
Итого:			55

**Учебный план дополнительной образовательной программы
второй год обучения**

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Количество академических часов
ноябрь			
1.	Занятие 1	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета	1
2.	Занятие 2	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
3.	Занятие 3-4	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) Танец «Матушка-Россия» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
4.	Занятие 5-6	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения Танцевальные шаги Танец «Матушка-Россия»	2

		Музыкально-подвижная игра «Космонавты» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	
5.	Занятие 7-8	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения Танцевальные шаги Танец «Матушка-Россия» Музыкально-подвижная игра «Космонавты» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
		декабрь	
1.	Занятие 9-10	Строевые упражнения Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета Танцевальные шаги Танец «Матушка-Россия» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
2.	Занятие 11	Сюжетный урок «Космическое путешествие на Марс»	1
2.	Занятие 12	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец полька «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
3.	Занятие 13-14	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Игропластика Игровой самомассаж	2

4.	Занятие 15-16	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Старый жук» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Игропластика «Игра по станциям» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
----	---------------	---	---

январь

1.	Занятие 17	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
2.	Занятие 18-19	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3.	Занятие 20-21	Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки» Акробатические упражнения Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2

4.	Занятие 22	Сюжетный урок «На выручку карусельных лошадок»	1
февраль			
1.	Занятие 23	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Хореографические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» Игропластика Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»	1
2.	Занятие 24-25	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» Танцевальные шаги Игровой самомассаж	2
3.	Занятие 26-27	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
4.	Занятие 28-29	Строевые упражнения Игроритмика Хореографические упражнения Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» Игропластика	2

5.	Занятие 30	Строевые упражнения Игроритмика Хореографические упражнения Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» Игропластика	1
март			
1.	Занятие 31	Строевые упражнения Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Автомобили» Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
2.	Занятие 32	Строевые упражнения Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Автомобили» Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
3.	Занятие 33-34	Сюжетный урок «Путешествие в кукляндию»	2

4.	Занятие 35-36	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения без предмета Акробатические упражнения Танцевальные шаги Ритмический танец «Большая прогулка» Музыкально-подвижная игра «Воробышки» Пальчиковая гимнастика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
5.	Занятие 37-38	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец «Большая прогулка» Акробатические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Воробышки» Игровой самомассаж	2
апрель			
1.	Занятие 39-40	Строевые упражнения Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека» Креативная гимнастика	2
2.	Занятие 41-42	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3.	Занятие 43-44	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	2

4.	Занятие 45-46	Строевые упражнения Игроритмика Акробатические упражнения Танцевальные шаги Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» Креативная гимнастика «Выставка картин» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
май			
1.	Занятие 47	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Хореографические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!» Креативная гимнастика «Выставка картин» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
2.	Занятие 48-49	Строевые упражнения Игроритмика Танцевальные шаги Хореографические упражнения Акробатические упражнения Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3.	Занятие 50-51	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2

4.	Занятие 52-53	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» Игровой самомассаж	2
5.	Занятие 54	Строевые упражнения Игроритмика Ритмический танец Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» Игровой самомассаж	1
5.	Занятие 55	Сюжетный урок «В мире музыки и танца»	1
Итого:			55

Содержание программы

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы первый год обучения

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Программные задачи
		ноябрь	
1.	Занятие 1	- Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета	Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка.
2.	Занятие 2	- Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Танцевальные шаги - Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - Игровой самомассаж	- Учить построению в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики») - Развивать чувство ритма. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Развивать умение выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. - Обучать детей движениям: шаг с носка, на носках. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Правильно занять место в строю. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.

3.	Занятие 3-4	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Танцевальные шаги - Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - Игровой самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») - Развивать чувство ритма. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Развивать умение выполнять основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. - Обучать детей движениям: шаг с носка, на носках. - правильно занять место в строю. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
4.	Занятие 5-6	<ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Общеразвивающие упражнения без предмета - Акробатические упражнения - Игровой самомассаж - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. - Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Закреплять движения шаг с носка, на носках. - Развивать умение выполнять упражнения: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. - Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме. - Способствовать умению правильно дышать: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.
5.	Занятие 7-8	<ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве.

		<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Общеразвивающие упражнения без предмета - Акробатические упражнения - Игровой самомассаж - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. - Развитие чувства ритма: хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Закреплять движения шаг с носка, на носках. - Развивать умение выполнять упражнения: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. - Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме. - Способствовать умению правильно дышать: поднятие рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.
		декабрь	
1.	Занятие 9-10	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Акробатические упражнения - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Музыкально-подвижная игра «Нитка - иголка» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять умение построения в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»). - построение в круг и передвижение по кругу, в различных направлениях; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. - Развивать умение ходьбы сидя на стуле. - Закрепление комплекса общеразвивающих упражнений из пройденного материала, выполняемый под музыку. - Учить выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. - Развивать умение выполнять полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. - Закреплять движения шаг с носка, на носках. Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.

			<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать умению использовать напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно- двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя.
2.	Занятие 11	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика - Строевые упражнения - Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - Общеразвивающие упражнения без предмета - Акробатические упражнения - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Ритмический танец «Танец сидя» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Закреплять умения построения в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижения по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Закрепление комплекса ОРУ из пройденного материала, выполняемый под музыку. - Закреплять умения выполнять группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. - Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. - Знакомство и разучивание движения: пружинные полуприседы. - Разучивание комплекса упражнений с ускорением темпа. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. - Способствовать умению расслабляться.

2.	Занятие 12	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика - Строевые упражнения - Общеразвивающие упражнения с предметом - Акробатические упражнения - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Ритмический танец «Танец сидя» - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие чувства ритма, ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Учить перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия) - Разучивание комплекса упражнений с погремушками, султанчиками, хлопками. - Учить детей перекатам в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. - Разучивание упражнений: стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. - Учить детей приставному шагу в сторону. - Разучивание комплекса упражнений с ускорением темпа. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. - Развитие внимания. - Способствовать умению расслабляться.
3.	Занятие 13-14	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика - Строевые упражнения - Общеразвивающие упражнения с предметом - Ритмический танец «Кузнечик» - Акробатические упражнения - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» - Упражнения на расслабление 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие чувства ритма: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Закрепление умения перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия) - Разучивание комплекса упражнений с погремушками, султанчиками, хлопками. - Знакомство и разучивание движений танца: два пружинистых полуприседа с

		<p>мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>двумя ударами по коленям, с двумя хлопками перед собой, со скрестными движениями руками («ножницы»), с двумя ударами кулака о кулак («молоточки»). Прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед, прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на месте с поворотом на 360.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить детей перекатам в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. - Развитие внимания. - Обучение упражнениям на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
4.	Занятие 15-16	<ul style="list-style-type: none"> - Игроритмика - Строевые упражнения - Общеразвивающие упражнения с предметом - Ритмический танец «Кузнечик» - Акробатические упражнения - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие чувства ритма: ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыке (образно-звуковые действия «горошинки») - Закрепление умения перестроения из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» - образно – двигательные действия) - Разучивание комплекса упражнений с погремушками, султанчиками, хлопками. - Знакомство и разучивание движений танца: два пружинистых полуприседа с двумя ударами по коленям, с двумя хлопками перед собой, со скрестными движениями руками («ножницы»), с двумя ударами кулака о кулак («молоточки»). Прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед, прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на месте с поворотом на 360. - Учить детей перекатам в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. - Развитие внимания.

			- Обучение упражнениям на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
		январь	
1.	Занятие 17	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Танцевальные шаги - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика - Ритмический танец «Кузнечик» - Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умения построения в шеренгу, круг. - Закрепление выполнения приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. - Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. - Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. - совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». - Развивать внимание. - Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.
2.	Занятие 18-19	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Танцевальные шаги - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» - Ритмический танец «Кузнечик» - Подвижная игра «У медведя во бору» - Хореографические упражнения - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях. - Закрепить выполнение приставных шагов в сторону. Шаг с небольшим подскоком. - Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. - Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. - совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». - Способствовать развитию ориентировки в пространстве, вниманию.

			<p>- Способствовать правильному выполнению полуприседов, подъемов на носки, держась за опору. Свободные, плавные движения руками. - Развивать умение выполнять упражнения на укреплении осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)</p>
3.	Занятие 20-21	<p>- Строевые упражнения - Игроритмика</p> <p>- Ритмический танец «Кузнечик»</p> <p>- Акробатические упражнения</p> <p>- Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»</p> <p>- Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>- Учить выполнять построения в рассыпную - Способствовать развитию чувства ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя - совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». - Разучивание комбинаций 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).</p> <p>- Закрепление выполнения упражнений с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой».</p> <p>Построение лицом в круг, предмет в руках.</p> <p>- Развивать умение ориентироваться в пространстве, внимание.</p>

4.	Занятие 22	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Пальчиковая гимнастика - Акробатические упражнения - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» - Креативная гимнастика творческая игра «Кто я?» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умения строить круг. - Развивать чувство ритма: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя - Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по кругу. Стигание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди. - Закрепление умения выполнять комбинации в образнодвигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). - Закреплять умение выполнять упражнения с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. - Развитие воображения - Развивать умение выполнять упражнения на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», «столбик»)
№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Программные задачи
		февраль	
1.	Занятие 23	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения музыкально - подвижная игра «Быстро по местам!» - Игроритмика - Ритмический танец «Если весело живется...» - Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку» - Пальчиковая гимнастика - Игропластика 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение передвижения по кругу под музыку. - Развитие чувства ритма: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. - Разучивание различных танцевальных движений. - Разучивание различных танцевальных движений - Развитие мелкой моторики пальцев рук. Сед по

		<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<p>кругу. Сгибание пальцев рук в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разучить специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». - Развивать умение расслабляться, имитационнообразные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
2.	Занятие 24-25	<ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-подвижная игра по ритмике - Игроритмика - Ритмический танец «Если весело живется» - Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» - Игропластика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - обучение построению врассыпную. - развивать акцентированную ходьбу с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, в положении стоя. - закреплять ранее выученные танцевальные движения. - отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. - развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». - учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».
3.	Занятие 26-27	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Музыкально-подвижная игра по ритмике - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу» - Ритмический танец «Если весело 	<ul style="list-style-type: none"> - учить построению в круг - развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». обучение построению врассыпную. - разучить комбинации из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с

		<p>живется»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<p>поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. - отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять ранее выученные танцевальные движения. - развитие мелкой моторики пальцев рук. - учить расслаблять тело. <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>
4.	Занятие 28-29	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Креативная гимнастика - Игроритмика <p>-Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом бережку» - Ритмический танец «Если весело живется» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - учить построению в круг - развивать способность импровизации движений под песню. - развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». - развивать ритмические способности. - закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. - закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. - закреплять ранее выученные танцевальные движения. - развитие мелкой моторики пальцев рук. - учить расслаблять тело. <p>Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>

5.	Занятие 30	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Креативная гимнастика - Игроритмика - Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу» - Ритмический танец «Если весело живется» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - учить построению в круг - развивать способность импровизации движений под песню. - развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». - развивать ритмические способности. - закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку, 4 хлопка в ладоши. - закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. - закреплять ранее выученные танцевальные движения. - развитие мелкой моторики пальцев рук. - учить расслаблять тело. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».
март			
1.	Занятие 31	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Креативная гимнастика - Игроритмика - Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо» - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - учить построению в круг - развивать способность импровизации движений под песню. - развивать умение различать динамику звука «громко-тихо». - развивать ритмические способности. - закрепить комбинацию из танцевальных шагов: передвижение по кругу в сцеплении за руки, 8 шагов с носка по кругу вправо, с поворотом на лево 4 приставных шага вправо, полуприсед на правой ноге, левую вперед на

			<p>пятку, 4 хлопка в ладоши.</p> <ul style="list-style-type: none"> - закреплять построение лицом в круг с предметом в руках, отрабатывать и закреплять ранее выученные танцевальные движения. - развитие мелкой моторики пальцев рук. - развивать умение правильно дышать.
2.	Сюжетное занятие 32	Путешествие по станциям «Веселый экспресс»	<p>Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально- ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется...». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.</p>
3.	Занятие 33-34	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. - Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки» - Игропластика - Креативная гимнастика «Море волнуется» 	<ul style="list-style-type: none"> - учить построению в круг - развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. - разучить комбинацию из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. - разучить движение «приставной шаг» по кругу, закрепить движение «подскок» на месте. - развивать умение выполнять упражнения в седах и упорах. - развивать силу мышц специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин». - развивать воображение и двигательную память

4.	Занятие 35-36	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Галоп шестерками» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки» - Игропластика - Креативная гимнастика «Море волнуется» 	<ul style="list-style-type: none"> - развивать умение строиться в круг. - развивать умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. - закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте. - развивать умение выполнять упражнения в седах и упорах. - развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». - развивать воображение и двигательную память
5.	Занятие 37-38	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Хореографические упражнения - Ритмический танец «Галоп шестерками» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мууренки» - Игропластика - Креативная гимнастика «Море волнуется» 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в круг. - закреплять умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. - разучить комбинацию : И.П. стойка лицом к опоре, держась за нее: полуприсед, встать, встать на носки, И.П., руки на пояс, руки на опору, руки за спину, руки на опору. - закреплять движения «приставной шаг» по кругу, «подскок» на месте. - закреплять умение выполнять упражнения в седах и упорах. - развивать гибкость специально подобранным комплексом упражнений, морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк». - развивать воображение и двигательную память.
№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Программные задачи
		апрель	

1.	Занятие 39-40	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки» - Музыкально-подвижная игра «Водяной» - Игропластика Креативная гимнастика «Создай образ» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в круг. - закреплять умение поднимать и опускать руки на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. - Закреплять умение перестраиваться из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. - Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Закреплять умение строиться в рассыпную. Повторить комплексы упражнений «Морские фигуры». - Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. - развивать умение правильно дышать.
2.	Занятие 41-42	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Музыкально-подвижная игра «Водяной» - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки» - Креативная гимнастика «Создай образ» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в круг. - Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Учить детей перестроению из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. - Содействовать развитию воображения и творческих способностей. - Способствовать развитию координации движения, мышечной силы.
3.	Занятие 43-44	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Танец утят» - Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» - Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение «Хоровод» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. - Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». - Закрепление комплекса танцевальных элементов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Разучивание комплекса танцевальных элементов. - Развитие мелкой моторики пальцев рук. Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.

4.	Занятие 45-46	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Танец утят» - Акробатика - Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» - Игровой самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умения строиться в круг и передвижение по кругу в сцеплении. - Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». - Знакомство и разучивание комплекса танцевальных элементов. - Разучивание комбинаций акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. - Развивать слуховое внимание. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
май			
1.	Занятие 47	Сюжетный урок «Путешествие в морское царство»	<p>Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. <p>Содействовать развитию воображения и творческих способностей.</p>
2.	Занятие 48-49	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод» - Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение построения в шеренгу и колону по распоряжению. - Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». - Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Развитие мелкой моторики пальцев рук. - Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.

3.	Занятие 50-51	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята» - Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Мууренки», «Хоровод» - Креативная гимнастика «Создай свой образ» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение построения в шеренгу и колону по распоряжению. - Способствовать развитию различать динамику звука «громко-тихо». - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Закреплять умение перестроения из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. - Содействовать развитию пластической выразительности при создании образа. - Способствовать умению расслаблять руки с выдохом.
4.	Занятие 52	Сюжетный урок «Поход в зоопарк»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.
4.	Занятие 53	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» - Музыкально-подвижная игра «Мы - веселые ребята» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение построения в рассыпную. - Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). - Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию быстроты и ловкости. - Разучивание комплекса танцевальных элементов. - Формировать умение

			напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.
5.	Занятие 54	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Музыкально-подвижная игра «Совушка» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение построения враспынную. - Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха и т.д.). - Способствовать развитию умения исполнять движения не как спортивные, а как танцевальные, с фантазией. Правильность выполнения движений с ускорением темпа. Способствовать развитию быстроты, ловкости, звуковысотного слуха. - Разучивание комплекса танцевальных элементов. - Формировать умение напрягать и расслаблять положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине
5.	Занятие 55	Сюжетный урок «Конкурс танца»	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы второй год обучения

№ недели	№ занятия	Тема /Содержание занятия	Программные задачи
ноябрь			
1.	Занятие 1	- Строевые упражнения	Выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка.
		- Игроритмика	
		- Общеразвивающие упражнения без предмета	
2.	Занятие 2	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Ритмический танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) - Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Обучать детей построению в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. - Развивать чувство ритма. Хлопки на каждый счет и через счет. - Развивать умение сочетать основные движения прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс). - Знакомство с танцевальными позициями ног: первая, вторая, третья. Знакомство с танцевальными позициями рук: подготовительная, первая, вторая, третья. - Обучать детей приставному и скрестному шагу в сторону. - Разучивание танцевальной композиции. - Развитие чувства ритма. - Развивать умение расслабляться.

3.	Занятие 3-4	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Ритмический танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) <ul style="list-style-type: none"> - Танец «Матушка-Россия» - Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение передвигаться в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). - Развивать чувство ритма. Удары ногой на каждый счет и через счет. - Развивать умение стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Основные движения головой («Лошадки машут головами», «Хочу - не хочу», «Да - нет», «Тик-так»). - Разучивание танцевальных позиций ног: первая, вторая, третья. Разучивание танцевальных позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья. - Обучать детей приставному и скрестному шагу в сторону. - Разучивание танцевальной композиции. - Знакомство с танцем. - Развитие чувства ритма. - Способствовать развитию умения раскачивать руками из различных исходных положений.
4.	Занятие 5-6	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). - Перестроение из одной шеренги в несколько. - Развивать чувство ритма. Шаги на каждый счет и через счет. - Развивать умение стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в

		<ul style="list-style-type: none"> - Танец «Матушка-Россия» - Музыкально-подвижная игра «Космонавты» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<p>сочетании с другими движениями. Развивать умение сочетать упоры с движениями ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление танцевальных позиций ног: первая, вторая, третья. Закрепление танцевальных позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья. - Обучать детей приставному и скрестному шагу в сторону. - Разучивание танцевальной композиции. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию умения раскачивать руками из различных исходных положений.
5.	Занятие 7-8	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Хореографические упражнения Танцевальные шаги - Танец «Матушка-Россия» - Музыкально-подвижная игра «Космонавты» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько. - Развивать чувство ритма. Шаги на каждый счет и через счет. - Развивать умение стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Развивать умение сочетать упоры с движениями ног. - Закрепление танцевальных позиций ног: первая, вторая, третья. Закрепление танцевальных позиций рук: подготовительная, первая, вторая, третья. - Обучать детей приставному и скрестному шагу в сторону.

			<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание танцевальной композиции. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию умения раскачивать руками из различных исходных положений.
		декабрь	
1.	Занятие 9-10	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Общеразвивающие упражнения без предмета - Танцевальные шаги - Танец «Матушка-Россия» <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать умение передвигаться в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько. - Развивать чувство ритма. - Развивать умение стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем в сочетании с другими движениями. Развивать умение сочетать упоры с движениями ног. - Обучать детей приставному и скрестному шагу в сторону. - Разучивание танцевальной композиции. - Знакомство с танцевально-ритмической композицией. - Способствовать развитию умения раскачивать руками из различных исходных положений.
2.	Занятие 11	Сюжетный урок «Космическое путешествие на Марс»	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.

2.	Занятие 12	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец полька «Старый жук» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. - Развивать чувство ритма. На первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. - Знакомство с танцем. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Развитие мелкой моторики. - Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.
3.	Занятие 13-14	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Старый жук» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» - Музыкально-подвижная игра «Поезд» - Игропластика - Игровой самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. - Развивать чувство ритма. На первый счет-притоп, на второй, третий, четвертый-пауза. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве, координации движений. - Способствовать развитию гибкости. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.

4.	Занятие 15-16	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Старый жук» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» - Музыкально-подвижная игра «Поезд» - Игропластика «Игра по станциям» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. - Развивать чувство ритма. На первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый счет-пауза; на пятый счет-притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. - Закреплять выполнение танцевально-ритмической композиции. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве, координации движений. - Способствовать развитию мышечной силы в заданиях. - Способствовать развитию мелкой моторики. - Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.
----	---------------	---	---

январь			
1.	Занятие 17	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» - Ритмический танец «Автостоп» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение перестраиваться в шеренгу и колонну. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Знакомство с танцем. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Способствовать развитию мелкой моторики. - Развивать умение выполнять контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

2.	Занятие 18-19	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» - Ритмический танец «Автостоп» - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Закреплять умение сочетать приставные и скрестные шаги в стороны. - Совершенствовать выполнение танцевально-ритмической композиции. - Способствовать развитию мелкой моторики. - Развивать умение выполнять контрастные движения руками на напряжение и расслабление.
3.	Занятие 20-21	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены» - Ритмический танец «Автостоп» - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки» - Акробатические упражнения - Игропластика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать умение ориентироваться в пространстве. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Совершенствовать выполнение танцевально-ритмической композиции. - Закреплять умение сочетать приставные и скрестные шаги в стороны. - Совершенствовать выполнение танцевально-ритмических композиций. - Развивать умение удерживать равновесие на одной ноге с опорой и без нее. - Способствовать развитию мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. - Развивать умение выполнять контрастные движения руками на напряжение и расслабление.

4.	Занятие 22	Сюжетный урок «На выручку карусельных лошадок»	<p>- Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.</p>
февраль			
1.	Занятие 23	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Хореографические упражнения - Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» - Игропластика - Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строить круг. - Развивать умение на каждый счет по очереди хлопать в ладоши. - Учить детей выполнять мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. - Разучивание след. композиций: полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. - Закрепление танцевально-ритмической композиции. - Способствовать развитию мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Развивать звуковысотный слух.

2.	Занятие 24-25	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Большая стирка» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» - Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» - Танцевальные шаги - Игровой самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей передвигаться шагом и бегом. Закреплять умение строить круг. - Развивать умение на каждый счет по очереди хлопать в ладоши. - Знакомство с танцем. - Совершенствовать движения танцевально-ритмической композиции. - Развивать звуковысотный слух, внимание, память, умение ориентироваться в пространстве. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
3.	Занятие 26-27	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Большая стирка» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля» - Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» - Игровой самомассаж - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей передвигаться шагом и бегом. Закреплять умение строить круг. - Способствовать развитию звуковысотного слуха. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Совершенствовать движения танцевально-ритмических композиций. - Развивать звуковысотный слух, внимание, память, умение ориентироваться в пространстве. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме. - Развивать умение правильно дышать. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа (требует дозировки). На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

4.	Занятие 28-29	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» - Игропластика 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строится в шеренгу. - Развивать умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение врассыпную. - Закрепление основных позиций рук. - Разучивание и выполнение комбинаций на изученных танцевальных шагах. - Знакомство с образно-танцевальным упражнением. - Развивать звуковысотный слух, внимание, память, умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию гибкости.
5.	Занятие 30	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Хореографические упражнения - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья» - Игропластика 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строится в шеренгу. - Развивать умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх, на четыре счета – опустить руки вниз, построение врассыпную. - Закрепление основных позиций рук. - Разучивание и выполнение комбинаций на изученных танцевальных шагах. - Знакомство с образно-танцевальным упражнением. - Развивать звуковысотный слух, внимание, память, умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию гибкости.
март			

1.	Занятие 31	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - Музыкально-подвижная игра «Автомобили» - Игропластика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в шеренгу, сцепление за руки. - Развивать умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Разучивание образно-танцевального упражнения. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. - Развивать умение правильно дышать. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа (требуется дозировка). На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.
2.	Занятие 32	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - Музыкально-подвижная игра «Автомобили» - Игропластика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в шеренгу, сцепление за руки. - Развивать умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Закрепление образно-танцевального упражнения. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - Способствовать развитию мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. - Развивать умение правильно дышать. Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении стоя (требуется дозировка). На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

3.	Занятие 33-34	Сюжетный урок «Путешествие в кукляндию»	Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.
4.	Занятие 35-36	- Строевые упражнения - Общеразвивающие упражнения без предмета - Акробатические упражнения	- Развивать умение строиться врассыпную. Развивать умение сочетать упоры с движениями ног (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор
		- Танцевальные шаги - Ритмический танец «Большая прогулка» - Музыкально-подвижная игра «Воробышки» - Пальчиковая гимнастика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	лежа). - Обучать детей группировке в положении сидя, лежа. - Формировать умение прыгать с ноги на ногу, другую- сгибая назад, тоже с поворотом на 360°. - Знакомство с танцем. - Способствовать развитию внимания. - Способствовать развитию мелкой моторики. - Добиваться правильного выполнения упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей.
5.	Занятие 37-38	- Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец «Большая прогулка» - Акробатические упражнения - Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» - Музыкально-подвижная игра «Воробышки» - Игровой самомассаж	- Закреплять умение строиться в шеренгу, сцепление за руки. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Обучать детей группировке в положении сидя, лежа. Комбинация

			<p>акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закрепление образно-танцевального упражнения. - Способствовать развитию внимания. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
апрель			
1.	Занятие 39-40	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Ритмический танец «Большая прогулка» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека» - Креативная гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. - Закрепление танцевально-ритмической композиции. - Повторить и закрепить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. - Содействовать развитию выразительности в движениях, воображения.
2.	Занятие 41-42	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» - Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строиться в шеренгу, сцепление за руки. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Закрепить умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону. Знакомство с переменным и русским хороводным шагом. Выполнение комбинаций на изученных шагах. - Знакомство с танцевально-ритмической композицией. - Формировать умение ориентироваться в пространстве, развитие внимания и воображения. - Развивать умение расслаблять руки в положении лежа. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

3.	Занятие 43-44	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» - Музыкально-подвижная игра «Усни-трава» - Креативная гимнастика «Магазин игрушек» 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строить круг. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Закрепить умение выполнять приставной и скрестный шаг в сторону. Разучивание переменного и русского хороводного шага. Выполнение комбинаций на изученных шагах. - Разучивание танцевально-ритмической композиции. - Формировать умение ориентироваться в пространстве, развитие внимания и воображения. - Способствовать развитию воображения.
4.	Занятие 45-46	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Акробатические упражнения - Танцевальные шаги - Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» - Креативная гимнастика «Выставка картин» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строить круг. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Обучать детей группировке в положении сидя, лежа. Комбинация акробатических упражнений в образнодвигательных действиях. - Закрепить комбинацию из изученных танцевальных шагов. - Закрепление танцевально-ритмической композиции. - Способствовать развитию памяти, воображения. - Развивать умение расслаблять руки в положении лежа. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

май

1.	Занятие 47	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Хореографические упражнения - Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!» - Креативная гимнастика «Выставка картин» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строить круг. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Закрепить комбинацию на изученных танцевальных шагах. - Закрепление упражнений из пройденных элементов. - Повторить и закрепить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. - Способствовать развитию памяти, воображения. - Развивать умение расслаблять руки в положении лежа. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
2.	Занятие 48-49	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Танцевальные шаги - Хореографические упражнения - Акробатические упражнения - Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» - Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда» - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение строить круг. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Закрепить комбинацию на изученных танцевальных шагах. - Закрепление упражнений из пройденных элементов. - Обучать детей группировке в положении сидя, лежа. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. - Знакомство с элементами способствующие расслаблению рук, ног, туловища. - Содействовать развитию внимания, памяти. - Развивать умение расслаблять руки в положении лежа.

			Потряхивание ног в положении лежа на спине.
3.	Занятие 50-51	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец - Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» - Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» - Игропластика - Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение построения в шеренгу. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Повторение любого ритмического танца. - Способствовать развитию ловкости. - Разучивание элементов способствующих расслаблению рук, ног, туловища. - Закрепить упражнения, способствующие развитию мышечной силы. - Развивать умение расслаблять руки в положении лежа. Потряхивание ног в положении лежа на спине.
4.	Занятие 52-53	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец - Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» - Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» - Игровой самомассаж 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение построения в шеренгу. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в различном темпе. - Повторение любого ритмического танца. - Способствовать развитию выразительности и двигательной раскрепощенности в изученных танцевальных композициях. - Способствовать развитию ловкости. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
5.	Занятие 54	<ul style="list-style-type: none"> - Строевые упражнения - Игроритмика - Ритмический танец - Танцевально-ритмическая гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение построения в шеренгу. - Закреплять умение выполнять различные простые движения руками в

		<p>«Ну, погоди!», «Сосулька»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Музыкально-подвижная игра «Два Мороза» - Игровой самомассаж 	<p>различном темпе. - Повторение любого ритмического танца. - Способствовать развитию выразительности и двигательной раскрепощенности в изученных танцевальных композициях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способствовать развитию ловкости. - Содействовать умению расслабляться в игровой форме.
5.	Занятие 55	Сюжетный урок «В мире музыки и танца»	<p>Способствовать развитию творческих способностей занимающихся при использовании знакомых движений в танцевальных композициях и импровизациях. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце. Содействовать развитию музыкальности, танцевальности и координации движений.</p>

Список литературы

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993.
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографий. – СПб., 1996.
3. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф., Каневская Л. Я. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987.
4. Васильева Т. К. Секрет танца. – СПб., 1997.
5. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. - М., 1985.
6. Кольцова М. М., Рузина М. С. Ребенок учится говорить: Пальчиковый игротренинг. – СПб., 1998.
7. Коротков И. М. Подвижные игры детей. - М., 1987.
8. Кряж В. Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика - Минск, 1987.
9. Михайлова М. А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 1997.
10. Нестерюк Т. В. Гимнастика маленьких волшебников. - «ДТД», 1993.
11. Нестьев И. В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987.
12. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М., 1994.
13. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб.; Москва; Минск; Харьков, 1997.
14. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие / Под ред. А. И. Федорова. - Челябинск, 1996.
15. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. - Л., 1987, 1988.
16. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.