



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад с. Толстовка

Принято:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от "27" августа 2018г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ детский сад  
с. Толстовка  
Т.П. Мережникова  
приказ № 36 от 27.08.2018г.



***Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
эстетически-оздоровительной направленности  
по танцевально - игровой гимнастике  
"СА - ФИ - ДАНСЕ"***

Возраст воспитанников: 3 - 7 лет  
Срок реализации: 4 года

Составитель:  
Т.П. Мережникова, заведующий

с. Толстовка  
2018 год

## Пояснительная записка

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет. В программе «Са – Фи – Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

## Актуальность программы

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая 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, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

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

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

**Новизна программы.** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## Отличительные особенности программы

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, 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.

Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

**Педагогическая целесообразность.** Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

**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.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3 – 7 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 занимающихся:**

- 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.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы:**

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;

- *увлеченность* – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- *сознательность* – понимание выполняемых действий, активность.

### **Требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы «Са-фи-данс»**

По окончании обучения занимающиеся должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе. Свободно исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

Также для подведения результатов работы проводятся в конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.

### **Межпредметные связи**

1. «Музыкальное развитие»: музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.
2. «Физическое развитие»: строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактика плоскостопия, развитие опорно –двигательного аппарата.
3. Математика: ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.
4. «Познаю мир»: знакомство с явлениями живой и не живой природы. Особенности и повадки животных и птиц.
5. «Моральное развитие»: Формирование волевых качеств.

### **Учебно - тематический план работы во второй младшей группе (1 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>В том числе практических</b>
<b>1 неделя № 1, 2</b>	Педагогический мониторинг	2	2
<b>2 неделя № 3, 4</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	2	2
<b>3 неделя № 5, 6</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	2	2
<b>4 неделя № 7, 8</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 9, 10</b>	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2

	Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»		
<b>2 неделя № 11, 12</b>	Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладшки»	2	2
<b>3 неделя № 13, 14</b>	Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»	2	2
<b>4 неделя № 15, 16</b>	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладшки»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 17, 18</b>	Танцевальные шаги – шаг с подскоком, приставной шаг в сторону Строевое упражнение «Хоровод» Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»	2	2
<b>2 неделя № 19, 20</b>	Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприседы Акробатические упражнения	2	2
<b>3 неделя № 21, 22</b>	Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	2	2
<b>4 неделя № 23, 24</b>	Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 25, 26</b>	Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик»	2	2
<b>2 неделя № 27, 28</b>	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» Строевые упражнения «Пузырь» Креативная гимнастика «Кто я» Акробатические упражнения «Буратино»	2	2
<b>3 неделя № 29, 30</b>	Строевые упражнения – построение враспынную Игроритмика «Весёлые ножки» Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору»	2	2
<b>4 неделя № 31, 32</b>	Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика «Кто я» Подвижная игра «У медведя во бору»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя</b>	Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке»	2	2

<b>№ 33, 34</b>			
<b>2 неделя № 35, 36</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	2	2
<b>3 неделя № 37, 38</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	2	2
<b>4 неделя № 39, 40</b>	Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 41, 42</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	2	2
<b>2 неделя № 43, 44</b>	Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	2	2
<b>3 неделя № 45, 46</b>	Строевые упражнения «Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	2	2
<b>4 неделя № 47, 48</b>	Креативная гимнастика «Море волнуется раз...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 49, 50</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	2	2
<b>2 неделя № 51, 52</b>	Музыкально – подвижная игра «Водяной» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Креативная гимнастика «Море волнуется раз...»	2	2
<b>3 неделя № 53, 54</b>	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	2	2
<b>4 неделя № 55, 56</b>	Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо - громко» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Игровой самомассаж «Водичка»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 57, 58</b>	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»	2	2
<b>2 неделя № 59, 60</b>	Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	2	2

<b>3 неделя № 61, 62</b>	Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	2	2
<b>4 неделя № 63, 64</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 65, 66</b>	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	2	2
<b>2 неделя № 67, 68</b>	Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	2	2
<b>3 неделя № 69, 70</b>	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	2	2
<b>4 неделя № 71, 72</b>	Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо...» Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Конкурс – соревнование «Танцуй веселей, с нами вместе скорей!»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Итого в год</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

#### Учебно - тематический план работы в средней группе (2 год обучения)

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>В том числе практических</b>
<b>1 неделя № 1, 2</b>	Педагогический мониторинг	2	2
<b>2 неделя № 3, 4</b>	Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	2	2
<b>3 неделя № 5, 6</b>	Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»	2	2
<b>4 неделя № 7, 8</b>	Строевые упражнение «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 9, 10</b>	Строевые упражнение «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Веселые шаги»	2	2



	Музыкально – подвижная игра «Космонавты» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки		
<b>2 неделя № 11, 12</b>	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладошки»	2	2
<b>3 неделя № 13, 14</b>	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	2	2
<b>4 неделя № 15, 16</b>	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 17, 18</b>	Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	2	2
<b>2 неделя № 19, 20</b>	Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	2	2
<b>3 неделя № 21, 22</b>	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»	2	2
<b>4 неделя № 23, 24</b>	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 25, 26</b>	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино»	2	2
<b>2 неделя № 27, 28</b>	Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»	2	2
<b>3 неделя № 29, 30</b>	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены»	2	2
<b>4 неделя № 31, 32</b>	Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 33, 34</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»	2	2
<b>2 неделя № 35, 36</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея»	2	2

	Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»		
<b>3 неделя № 37, 38</b>	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик- так» Ритмический танец «Воробьиная дискотека»	2	2
<b>4 неделя № 39, 40</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 41, 42</b>	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в куколяндию»	2	2
<b>2 неделя № 43, 44</b>	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»	2	2
<b>3 неделя № 45, 46</b>	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	2	2
<b>4 неделя № 47, 48</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 49, 50</b>	Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»	2	2
<b>2 неделя № 51, 52</b>	Сюжетная игра «Лесные приключения»	2	2
<b>3 неделя № 53, 54</b>	Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево» Ритмический танец «Скакалка» Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»	2	2
<b>4 неделя № 55, 56</b>	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Упражнение с платочками	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 57, 58</b>	Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Упражнение на дыхание «Пёрышко»	2	2
<b>2 неделя № 59, 60</b>	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица»	2	2

	Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья» Креативная гимнастика «Ай, да я!»		
<b>3 неделя № 61, 62</b>	Строевые упражнения – построения в колонну, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок» Музыкально – подвижная игра «Погода» Креативная гимнастика «Создай образ»	2	2
<b>4 неделя № 63, 64</b>	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Матушка - Россия» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Упражнение на дыхание	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 65, 66</b>	Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	2	2
<b>2 неделя № 67, 68</b>	Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»	2	2
<b>3 неделя № 69, 70</b>	Строевые упражнения «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	2	2
<b>4 неделя № 71, 72</b>	Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Итого в год</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

#### Учебно - тематический план работы в старшей группе (3 год обучения)

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В том числе практических
<b>1 неделя № 1</b>	Педагогический мониторинг	1	1
<b>1 неделя № 2</b>	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1	1
<b>2 неделя № 3, 4</b>	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки»	2	2

	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки		
<b>3 неделя № 5, 6</b>	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Общеразвивающие упражнения без предмета Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>4 неделя № 7, 8</b>	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 9, 10</b>	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>2 неделя № 11, 12</b>	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладошки»	2	2
<b>3 неделя № 13, 14</b>	Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	2	2
<b>4 неделя № 15, 16</b>	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 17, 18</b>	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	2	2
<b>2 неделя № 19, 20</b>	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	2	2
<b>3 неделя № 21, 22</b>	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»	2	2
<b>4 неделя № 23, 24</b>	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 25, 26</b>	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка»	2	2

	Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»		
<b>2 неделя № 27, 28</b>	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2	2
<b>3 неделя № 29, 30</b>	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	2	2
<b>4 неделя № 31, 32</b>	Сюжетная игра – путешествие «Пограничники»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 33, 34</b>	Строевые упражнения «Быстро по местам!» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»	2	2
<b>2 неделя № 35, 36</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» Игропластика «Игра по станциям»	2	2
<b>3 неделя № 37, 38</b>	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс»	2	2
<b>4 неделя № 39, 40</b>	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 41, 42</b>	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Спортландию»	2	2
<b>2 неделя № 43, 44</b>	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием Ритмический танец «Макарена»	2	2
<b>3 неделя № 45, 46</b>	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Игропластика «Цирк»	2	2
<b>4 неделя № 47, 48</b>	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 49, 50</b>	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух» Креативная гимнастика «Выставка картин»	2	2
<b>2 неделя</b>	Сюжетная игра «Маугли»	2	2

<b>№ 51, 52</b>			
<b>3 неделя № 53, 54</b>	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	2	2
<b>4 неделя № 55, 56</b>	Строевое упражнение «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака» Ритмический танец «Макарена»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 57, 58</b>	Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	2	2
<b>2 неделя № 59, 60</b>	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	2	2
<b>3 неделя № 61, 62</b>	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты»	2	2
<b>4 неделя № 63, 64</b>	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 65, 66</b>	Игроритмика Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	2	2
<b>2 неделя № 67, 68</b>	Сюжетная игра – путешествие «Цветик - семицветик»	2	2
<b>3 неделя № 69, 70</b>	Строевые упражнения Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	2	2
<b>4 неделя № 71, 72</b>	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

<b>Итого в год</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
--------------------	-----------	-----------

**Учебно - тематический план работы в подготовительной группе (4 год обучения)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности</b>	<b>В том числе практических</b>
<b>1 неделя № 1</b>	Педагогический мониторинг	1	1
<b>1 неделя № 2</b>	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1	1
<b>2 неделя № 3, 4</b>	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт», Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладочки»	2	2
<b>3 неделя № 5, 6</b>	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>4 неделя № 7, 8</b>	Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 9, 10</b>	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	2	2
<b>2 неделя № 11, 12</b>	Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладочки»	2	2
<b>3 неделя № 13, 14</b>	Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2	2
<b>4 неделя № 15, 16</b>	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька-встанька» Ритмический танец «Слонёнок»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>

<b>1 неделя № 17, 18</b>	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	2	2
<b>2 неделя № 19, 20</b>	Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	2	2
<b>3 неделя № 21, 22</b>	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	2	2
<b>4 неделя № 23, 24</b>	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев- припев»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 25, 26</b>	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2	2
<b>2 неделя № 27, 28</b>	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»	2	2
<b>3 неделя № 29, 30</b>	Сюжетная игра «Морские учения»	2	2
<b>4 неделя № 31, 32</b>	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 33, 34</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	2	2
<b>2 неделя № 35, 36</b>	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	2	2
<b>3 неделя № 37, 38</b>	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	2	2
<b>4 неделя № 39, 40</b>	Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 41, 42</b>	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных	2	2



	шагов Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»		
<b>2 неделя № 43, 44</b>	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	2	2
<b>3 неделя № 45, 46</b>	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	2	2
<b>4 неделя № 47, 48</b>	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 49, 50</b>	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	2	2
<b>2 неделя № 51, 52</b>	Сюжетная игра «Россия – Родина моя»	2	2
<b>3 неделя № 53, 54</b>	Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»	2	2
<b>4 неделя № 55, 56</b>	Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 57, 58</b>	Креативная гимнастика Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги «Полонез» Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Ванька – Встанька»	2	2
<b>2 неделя № 59, 60</b>	Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>3 неделя № 61, 62</b>	Строевые упражнения. «Летает— не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька»	2	2

	Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика «Киселек» (русская игра)		
<b>4 неделя № 63, 64</b>	Музыкально-подвижная игра «Запев—припев» Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>1 неделя № 65, 66</b>	Сюжетная игра – «Путешествие в Играй - город»	2	2
<b>2 неделя № 67, 68</b>	Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька - Встанька» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>3 неделя № 69, 70</b>	Музыкально-подвижная игра «День — ночь» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету» Пальчиковая гимнастика «Летает — не летает» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>4 неделя № 71, 72</b>	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк» Хореографические упражнения Акробатические упражнения «Ворона» Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона» Ритмический танец «Полька тройками» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2	2
<b>Итого</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Итого в год</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

## **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 моугласования 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.

**Раздел «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 положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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

**Раздел «Креативная гимнастика»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### ***Ожидаемый результат и способы определения их результативности***

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа).** По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения, навыки. Знают назначение музыкального 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 топать в такт музыки. Умеют в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

**ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа).** После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и 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.

**ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).** По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа).** После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-пдвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### ***ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО - ИГРОВОЙ ГИМНАСТИКЕ***

**ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ.** Содержание программы «СА- ФИ — ДАНСЕ» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия 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, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая.

Каждое занятие состоит из трех частей: **подготовительной, основной и заключительной.**

**Подготовительная часть занятия.** Задача этой части сводится 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 занятия 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 занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

**Основная часть занятия.** 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 занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

**Заключительная часть занятия.** В том случае если в основной части занятия 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 занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.** Любое занятие следует начинать с организованного входа в зал, под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача занятия — чем они будут заниматься, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. В конце занятия дети отвечают на вопросы педагога и поставленные задачи занятия можно считать почти выполненными.

Каждое занятие в поурочном планировании программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов. Нарушение этого единства приведет к снижению эффективности занятия и поставит под сомнение возможность решения педагогических задач.

Цель и общие задачи в программе «СА-ФИ-ДАНСЕ» реализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия.

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности детей и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия в сопровождении рассказов, речетативов, во время которых предлагаю 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.

Особое значение в проведении занятий 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 занятия 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 педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают 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, желательно в зеркальном положении. 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. Ребенок впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

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.

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.

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовать детей — только тогда обучение движениям будет эффективным.

*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. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит 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 — соревновательной и игровой.

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 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.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

## **ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ** (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 неё. 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», «Лавота», «Кузнечик».

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

**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 и 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 своё место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

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

**9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ.** «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство-подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

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

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

*(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 в 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 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**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 речетативом.

### **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».

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ** (старшая группа, 5-6 лет)

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

Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

**2. 3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

**2.4. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре.

Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3. Ритмические и бальные танцы:** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка — пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития 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, со стихами и речитативами.

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

- 8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
- 9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».
- 10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ** (подготовительная группа, 6-7 лет)

**1. ИГРОРИТМИКА.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и  $\frac{3}{4}$ .

### **2. ИГРОГИМНАСТИКА.**

**2.1. Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

### **2.2. Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами.

### **2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4. Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **3. ИГРОТАНЦЫ.**

**3.1. Хореографические упражнения.** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре.

Выставление ноги вперед, в сторону, назад - «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2. Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез» комбинации из изученных шагов.

**3.3. Ритмические и бальные танцы:** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

**4. ТАНЦЕВАЛЬНО — РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение

с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

**5. ИГРОПЛАСТИКА.** Специальные упражнения для развития 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 по сказкам и рассказам.

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

**8. МУЗЫКАЛЬНО — ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:** «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:** «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.** Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

### **КАРТА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

**Ф.И. ребенка** \_\_\_\_\_

**Год рождения** \_\_\_\_\_

№	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года
1.	Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).			
2.	Эмоциональная сфера			
3.	Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия).			
4.	Творческие проявления			
5.	Внимание			
6.	Память			
7.	Пластичность, гибкость			
8.	Координация движений			

Критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

#### **Пример оценки детей 3-5 лет:**

**5 баллов** – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

**0-1 балл** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

#### **Оценка детей 6-7 лет:**

**5 баллов** – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

**4-2 балла** – передают только общий характер, темп и метроритм;

**0-1 балл** – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

**Подвижность нервных процессов** проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

### **Материально-техническое обеспечение**

- магнитофон
- аудиокассеты
- компакт – диски
- декорации (для проведения сюжетных занятий)
- костюмы
- отличительные знаки, эмблемы, жетоны.
- грамоты, значки, медали.( для подведения итогов занятий и награждения)
- атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка балльных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
10. В.Г. Фролов, Г.Л. Юрко «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1983.

**Календарно-тематическое планирование работы с детьми по танцевально-игровой гимнастике  
(вторая младшая группа)**

Приложение

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1-2	Сентябрь	Педагогический мониторинг		
3-4		Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение в рассыпную. <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. <b>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»</b> <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
5-6		Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение в рассыпную. <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. <b>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»</b> <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.	
7-8	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Музыкально подвижная игра «Нитка - иголка»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение в рассыпную. <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. <b>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».</b> Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.		

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
9-10	Октябрь	Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. <b>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».</b> Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.	
11-12		Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. <b>Строевые упражнения «Гусеница»</b> Передвижение в сцеплении за руки. <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
13-14		Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»	<b>Строевые упражнения.</b> Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. <b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. <b>Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка».</b> Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.	муз. Б. Карамышева, «Русский лирический»
15-16		Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>Акробатические упражнения.</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.	

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ обучения/
---	-------	------	---	---------------------------------



			<b>материал</b>	
<b>17-18</b>	<b>Ноябрь</b>	Танцевальные шаги – шаг с подскоком, приставной шаг в сторону Строевое упражнение «Хоровод» Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»	<b>Танцевальные шаги.</b> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. <b>Строевые упражнения.</b> Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> «У оленя дом большой». <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	французская народная песня «Большой олень», И. Мазнина, А. Фомина
<b>19-20</b>		Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприседы Акробатические упражнения	<b>Ритмический танец</b> «Танец сидя». Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. <b>Танцевальные шаги.</b> Пружинные полуприседы. <b>Акробатические упражнения.</b> Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья	
<b>21-22</b>		Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	<b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение в рассыпную. <b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). <b>Акробатические упражнения.</b> Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посередине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	
<b>23-24</b>		Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение	<b>Общеразвивающие упражнения с предметом.</b> Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. <b>Ритмический танец</b> «Кузнечик». <b>Акробатические упражнения.</b> Перекаты в положении лежа, руки вверх	«Песня о кузнечике», на муз. В.

		«Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	(«бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	Шаинского
25-26	Декабрь	Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик»	<b>Строевые упражнения</b> «Раздувайся пузырь» <b>Танцевальные шаги.</b> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> «У оленя дом большой». Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками Построение лицом в круг, предмет в руках. <b>Ритмический танец</b> «Кузнечик».	Французская народная песня «Большой олень», И. Мазнина, А. Фомина «Песня о кузнечике», на муз. В. Шаинского
27-28		Пальчиковая гимнастика «Фонарики» Строевые упражнения «Пузырь» Креативная гимнастика «Кто я» Акробатические упражнения «Буратино»	<b>Пальчиковая гимнастика «Фонарики»</b> <b>Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»</b> <b>Креативная гимнастика.</b> Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. <b>Акробатические упражнения.</b> Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево)	
29-30		Строевые упражнения – построение врассыпную Игроритмика «Весёлые ножки» Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение врассыпную. <b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. <b>Ритмический танец</b> «Кузнечик». <b>Подвижная игра</b> «У медведя во бору».	«Песня о кузнечике», на муз. В. Шаинского
31-32		Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика «Кто я» Подвижная игра «У медведя во бору»	<b>Пальчиковая гимнастика «Фонарики»</b> <b>Танцевальные шаги.</b> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> «У оленя дом большой». <b>Креативная гимнастика.</b> Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают	

			<p>фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д.</p> <p><b>Подвижная игра «У медведя во бору».</b></p>	
33-34	Январь	<p>Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке»</p>	<p><b>Цель:</b> Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете»</p> <p><b>Перестроение в шеренгу.</b></p> <p><b>1. «Поход»</b> — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом.</p> <p><b>2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».</b></p> <p><b>3. Комплекс общеразвивающих упражнений</b> типа заряд ки сопровождается речитативом</p> <p><b>4. Проводится игра «Цапля и лягушки».</b></p> <p><b>5. Проводится танец «Кузнечик».</b></p> <p><b>6. Проводится игра «У медведя во бору».</b></p> <p><b>7. Подведение итогов.</b> Организованный выход под музыку.</p> <p><i>Примечание.</i> Вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном занятии можно разучить новую игру «Зайчики и волк».</p>	<p>«Песенка о лете», Е. Крылатова Ю. Энтина</p>
35-36		<p>Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p><b>Ритмический танец «Если весело живётся...».</b> Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	
37-38		<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»</p>	<p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку».</b></p> <p><b>Игроритмика.</b> Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p><b>Ритмический танец «Если весело живётся...».</b> Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.</p>	<p>«На крутом бережку», Б. Савельева, А. Хайта, из мультфильма «Приключения кота Леопольда».</p>

39-40		Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	<b>Строевые упражнения «Солнышко»</b> <b>Игроритмика «Громко – тихо».</b> Различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. <b>Ритмический танец «Если весело живется...».</b> Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.	
41-42		Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	<b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Выполнение фигурок из пальчиков: « <i>бинокль</i> » - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; « <i>лодочка</i> » - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; « <i>цепочка</i> » - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> «У оленя дом большой».	
43-44		Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	<b>Цель:</b> Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.	«Голубой вагон», В. Шаинский, А. Тимофеевский.
45-46	Февраль	Строевые упражнения «Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	<b>Строевые упражнения «Солнышко»</b> <b>Танцевальные шаги.</b> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. <b>Ритмический танец «Галоп шестерками»</b> на приставном шаге.	Муз. «Йоксу-полька»
47-48		Креативная гимнастика «Море волнуется раз...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».	<b>Креативная гимнастика «Море волнуется».</b> Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Построение врассыпную. «Песня Муренки» <b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры: « <i>улитка</i> » - упор лежа на спине, касание ногами за головой; « <i>морской лев</i> » - упор сидя между пятками, колени врозь; « <i>медуза</i> » - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;	М. Пляцковский, Ю. Антонов, «Приключение кузнечика Кузи»

49-50	Март	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика «Крылья».</b> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. <b>Музыкально-подвижная игра «Водяной».</b> Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.	«Песня Водяного», М. Дунаевского
51-52		Музыкально – подвижная игра «Водяной» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Креативная гимнастика «Море волнуется раз...»	<b>Музыкально-подвижная игра «Водяной».</b> Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Построение врассыпную. «Песня Муренки» <b>Креативная гимнастика «Море волнуется».</b> Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.	«Песня Водяного», М. Дунаевского
53-54		Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	<b>Цель:</b> Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей. <b>1.</b> Дети организованно входят под песню <b>2. Игра «Водяной»</b> <b>3. Выполнение комплекса упражнений игропластики на морскую тематику упражнений</b> <b>4. Игра «Море волнуется»</b> <b>5. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки».</b> <b>6. Танец «Галоп шестерками».</b> <b>7. Затем «купание»</b> — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают <b>8. Подводят итоги</b> путешествия и отправляются под музыку домой.	«Синяя вода», В. Шаинского, Ю. Энтина «Песня Водяного», М. Дунаевского
55-56		Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо - громко» Ритмический танец «Танец утят»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. <b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе —	Французская народная

		Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Игровой самомассаж «Водичка»	крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.). <b>Ритмический танец</b> «Танец утят» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Отгадай, чей голосок?» Все играющие образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок», — отгадай, чей голосок?». Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки - мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	песня
57-58	Апрель	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»	<b>Строевые упражнения</b> «Солнышко» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Отгадай, чей голосок?» <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «От улыбки» <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	Песня «От улыбки», В. Шаинского, М. Пляцковского
59-60		Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	<b>Ритмический танец</b> «Танец утят» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Попрыгунчики-воробушки». На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод» Имитационно-образные упражнения на дыхание <b>«насос»:</b> 1 - 4 - на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5 - 8 - на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3 - 4 раза.	Французская народная песня
61-62		Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	<b>Игры-потешки</b> «Сорока-белобока». <b>Игропластика</b> «Змея» - упор, лежа на бедрах, поворот головы налево— направо (змея шипит). <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Лодочка» <b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> «У оленя дом большой».	
63-64		Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). <b>Игроритмика</b> «Крылья». Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегают в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу.	«Песня Водяного», М. Дунаевского

		<p>При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.</p> <p><b>Креативная гимнастика «Создай образ».</b></p> <p>Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: в качестве любого персонажа: подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку), пройти по камешкам через ручей; ловить бабочку или муху; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.</p>		
65-66	Май	<p>Игроритмика «Прятки»</p> <p>Ритмический танец «Танец утят»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p><b>Игроритмика «Прятки».</b></p> <p>Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся».</p> <p><b>Ритмический танец «Танец утят».</b></p> <p><b>Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».</b></p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод»</p>	<p>Песня «От улыбки», В. Шаинского, М. Пляцковского</p>
67-68		<p>Игроритмика «Громко – тихо»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p>	<p><b>Игроритмика.</b> Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку - ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе - крадучись.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».</b></p> <p>На одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором:</p> <p>Мы — веселые ребята, Мы — ребята все зверята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать!</p> <p>После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишие, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод».</p>	<p>Песня «От улыбки», В. Шаинского, М. Пляцковского</p>
69-70		<p>Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»</p>	<p><b>Цель:</b> Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.</p> <p><b>1. Дети входят под песню, строятся в колонну. Игра «Иголка — нитка»</b></p> <p><b>2. Комплекс игропластики</b></p> <p><b>3. Общеразвивающие упражнения на полу</b></p>	<p>«Песню о зоопарке», М. Гусева Г. Гладкова и С. Козлова Песня Львенка и Черепахи</p>

			<p><b>4. Игра «Попрыгунчики воробышки»</b></p> <p><b>5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод»</b></p> <p><b>6. Игра «Ленточки — хвосты»</b> по типу игры «Мы — веселые ребята».</p> <p><b>7. Подведение итогов.</b> Организованный выход из зала — «уход домой».</p>	«Я на солнышке лежу»
71-72		<p>Строевые упражнения «Лучики»</p> <p>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо...»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Мы – веселые ребята»</p> <p>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»</p> <p>Упражнение на дыхание</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение врассыпную.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Мы пойдём сначала вправо».</p> <p>Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика.</b> Упражнение «Хоровод»</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p> <p>Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.</p>	
73		Педагогический мониторинг		

**Календарно-тематическое планирование работы с детьми по танцевально-игровой гимнастике  
(средняя группа)**

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1-2	Сентябрь	Педагогический мониторинг		
3-4		<p>Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля»</p> <p>Игроритмика «Веселые ладошки»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Кошечка»).</p> <p><b>Игроритмика.</b> Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «Цапля»).</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Сочетание упоров с движениями ногами</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Найди свое место»</p> <p><b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме</p>	
5-6		<p>Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля»</p> <p>Игроритмика «Веселые ладошки»</p> <p>Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Кошечка»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога</p> <p><b>Игроритмика</b> «Веселые ладошки»</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> Сочетание упоров с движениями ногами.</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Приставной и скрестный шаг в сторону.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Космонавты».</p>	



			<b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Раскачивание руками из различных исходных положений	
7-8		Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	<b>Строевые упражнения.</b> Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчёту и указанию педагога с использованием речитатива: Светофор горит всегда! Красный свет — идти нельзя! Желтый свет — идти готов! Свет зелёный — я иду и до линии дойду! (Через одного идут до линии.) <b>Игроритмика.</b> «Весёлые ладошки» <b>Общеразвивающие упражнения.</b> Сочетание упоров с движениями ногами. <b>Хореографические упражнения.</b> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. <b>Танцевальные шаги.</b> Приставной и скрестный шаг в сторону. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Космонавты». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Раскачивание руками из различных исходных положений.	
9-10		Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Весёлые шаги» Музыкально – подвижная игра «Космонавты» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнения.</b> «Змейка» Передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. <b>Игроритмика.</b> «Весёлые шаги». <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Сочетание упоров с движениями ногами. <b>Танцевальные шаги.</b> Приставной и скрестный шаг в сторону. <b>Ритмический танец</b> «Полька-хлопушка». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Часики». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Раскачивание руками из различных исходных положений.	Песня «Тик-так», З. Петрова, А. Островского
11-12	Октябрь	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладочки»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «Цапля») <b>Игроритмика.</b> «Весёлые ладошки». Построение в рассыпную. <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Сочетание упоров с движениями ногами. <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с носка, на носках. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Найди свое место» <b>Игровой самомассаж.</b> «Ладочки» Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
13-14		Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	<b>Строевые упражнения.</b> «Змейка» <b>Игроритмика.</b> «Горошинка». Построение в рассыпную. <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Сочетание упоров с движениями ногами <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг с подскоком с различными движениями руками.	

			<p><b>Музыкально-подвижная игра «Космонавты»</b> В разных концах зала кладут 4—5 больших обручей. Это — посадочные места ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят:</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, На какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!</p> <p>С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: З е м л я - Луна—Земля; Земля—Марс—Земля и др.). Эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки.</p>	
15-16		<p>Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»</p>	<p><b>Акробатические упражнения «Группировка»</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. <b>Игровой самомассаж «Гусеница»</b></p>	
17-18	Ноябрь	<p>Ритмический танец «Полька хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и в колонну по команде. <b>Ритмический танец «Полька- хлопушка».</b> <b>Танцевальные шаги:</b> приставной и скрестный шаг в сторону <b>Акробатические упражнения:</b> Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. <b>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.</p>	
19-20		<p>Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты»</p>	<p><b>Игроритмика: «Тик - так» Вступление (проигрыш). И. П.</b> — основная стойка. <b>А.</b> 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх. <b>Б.</b> 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз. <b>Первый куплет. А.</b> 1-4 — руки вперед. 5-8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками. <b>Б.</b> 1-4 — руки вверх. 5-8 — четыре хлопка над головой. <b>В.</b> 1-4 — руки в стороны. 5-8 — четыре хлопка по бедрам. <b>Г.</b> 1-4 — четыре наклона головой (вправо—влево, вправо—влево), руки на пояс. 5—7 — три хлопка перед собой. 8 — руки вниз. <b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения части <b>А</b>, вступления. <b>Второй куплет. А.</b> 1—4 — руки за голову. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. <b>Б.</b> 1—4 — руки к плечам. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. <b>В.</b> 1—4 — руки на пояс. 5~8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. <b>Г.</b> — повторить движения части <b>Г</b> первого куплета. <b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения вступления <b>А</b>. <b>Третий куплет. А.</b> 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.</p>	<p>Песня «Тик-так», З. Петрова, А. Островского</p>

			<p>3-4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — полуприсед с поворотом туловища направо.          6 — встать в стойку, руки на пояс. 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.  <b>Б.</b> 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части <b>А.</b>  <b>В.</b> 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части <b>А.</b>  <b>Г.</b> — повторить движения части <b>Г</b> первого куплета, счет 1—6. 7-8 — полуприсед, руки вперед — наружу ладонями вверх.  <b>Строчные упражнения:</b> «Светофор».  <b>Танцевально-ритмическая гимнастика:</b> «Большой олень»,  <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Космонавты»</p>	
21-22		<p>Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»</p>	<p><b>Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс»</b>  <b>Задачи.</b> Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.  <b>1.</b> Дети организованно входят в зал под песню «Ничего на свете лучше нету»  <b>2. Первый этап «Проверь себя».</b> Выполнение комплекса-зарядки: ( Движения сопровождаются речитативом) Построение .Упражнение на дыхание. Ходьба. Упражнения для рук. Наклоны —Прыжки  <b>3.Второй этап «Испытай себя»:</b> Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку: типа «робот», имитация движений в невесомости.  <b>4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины:</b>  <i>«велосипед»</i> — в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов);  <i>«морская звезда»</i> (3 раза по 8 счетов);  <i>«орешек»</i> — из положения лежа на спине — группировка сидя (<b>5</b> подходов по <b>5</b> раз);  <i>«кобра»</i> — из И. П. лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета).  <b>Упражнения для развития силы мышц рук и ног</b> сопровождаются речитативом  <b>5. Игра «Парашютисты»</b> прыжки на месте на точность приземления.  <b>6. Третий этап «Поверь в себя».</b> Упражнение танцевального характера. Танец «Полька-хлопушка».  <b>7. Четвертый этап «Полет в космос».</b>          Проведение игры «Космонавты».  <b>8. Пятый этап «Возвращение на Землю».</b>          Выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия».  <b>9.</b> Подведение итогов, награждение лучших космонавтов.          Организованный выход из зала под музыку.</p>	<p>Г. Гладков, Ю. Энтин, «Ничего на свете лучше нету»</p>

23-24		Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. <b>Игроритмика.</b> На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза. <b>Ритмический танец.</b> Полька «Добрый Жук». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Часики» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Поезд» <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Полька «Старый жук»
25-26	Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино»	<b>Пальчиковая гимнастика</b> «Гномы» <b>Строевые упражнения</b> «Лыжники» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Поезд» Все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит текст: Чух-чух, чух, Пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу, Колесами стучу, верчу, Садись скорее, прокачу! Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим. <b>Акробатические упражнения</b> «Буратино» <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме	
27-28		Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»	<b>Строевые упражнения</b> «Лыжники»: Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. <b>Игроритмика</b> «Маг - волшебник» <b>Ритмический танец</b> «Добрый жук». <b>Подвижная игра</b> «Поезд»	Музыка из кинофильма, «Золушка»
29-30		Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены»	<b>Строевые упражнения.</b> Бег по кругу и ориентирам «Змейкой» <b>Танцевальные шаги:</b> приставной и скрестный шаг в сторону <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Карусельные лошадки» <b>Креативная гимнастика</b> «Магазин игрушек» <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Конники-спортсмены»	Песня «Карусельные лошадки», Б. Савельева, М. Пляцковского
31-32		Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок»	<b>Задачи.</b> Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться	«Песенка друзей», И. Ефремова, И.

			<p>в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.</p> <p><b>1. Построение в шеренгу. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки».</b></p> <p><b>2. Под музыку выполняют упражнения в ходьбе и беге</b>(ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.).</p> <p><b>3.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу».</b></p> <p><b>4. Ходьба по скамейке (линии).</b> Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки».</p> <p><b>5. Ходьба под музыку «Песенка друзей»</b> (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками).</p> <p><b>6.. Танец «Автостоп».</b></p> <p><b>7. Аутогенная тренировка под спокойную музыку.</b></p> <p><b>8. Игра «Конники-спортсмены»,</b> или «Лошадки».</p>	Токмакова
33-34		<p>Строевые упражнения «Быстро по местам»</p> <p>Игроритмика «Полечка»</p> <p>Ритмический танец «Скакалка»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> «Быстро по местам»</p> <p><b>Игроритмика</b> «Полечка»</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Скакалка»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p>	
35-36	Январь	<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»</p> <p>Игропластика «Велосипед», «Змея»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг.</p> <p><b>Игроритмика.</b> На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах.</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.</p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Песня Короля» (хореографические упражнения).</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).</p>	Музыка из мультфильма «Бременские музыканты», Г. Гладкова, Ю. Энтина
37-38		<p>Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»</p> <p>Игроритмика «Тик- так»</p> <p>Ритмический танец «Воробьиная дискотека»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> «Передвижение шагом и бегом»</p> <p><b>Игроритмика</b> «Тик- так». Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врассыпную.</p> <p><b>Ритмический танец</b> «Воробьиная дискотека»</p> <p><b>Хореографические упражнения</b> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.</p> <p><b>Танцевальные шаги.</b> Комбинация на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Построение в круг.</p>	«Приключение кузнечика Кузи», М. Пляцковского, Ю. Антонова

			<b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Воробьиная дискотека» — образно - танцевальное упражнение.	
<b>39-40</b>		Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игропластика</b> «Змея». <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Семья». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Песня короля». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Автомобили». Все играющие стоят в шахматном порядке По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу (можно под музыку) с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), и те ребята, которые не успеют поставить «машины в гаражи», тоже выбывают из игры. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.	Музыка из мультфильма «Бременские музыканты», Г. Гладкова, Ю. Энтина
<b>41-42</b>	<b>Февраль</b>	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в Кукляндию»	<b>Задачи.</b> 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. <b>1. Построение в шеренгу.</b> Перестроение в колонну по три (это «гаражи»). <b>Игра</b> «Автомобили» <b>2. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики</b> «Часики». <b>3. Игра</b> «Автомобили». Ребята продолжают путешествие. <b>4. Тупик</b> «Лукоморье». <b>Выполнение комплекса ОРУ</b> — импровизация. <b>5. Игра</b> «Автомобили». <b>6. Площадь танцев. Танец</b> «Большая стирка». <b>7. Игра</b> «Автомобили». <b>8. Дворец короля. Перестроение в круг. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики</b> «Песня Короля». <b>9. Игра</b> «Музыкальные стулья». <b>10. Подведение итогов.</b> Организованный выход из зала под любую песню.	«Да здравствует сюрприз», М. Минкова, Ю. Энтина. Песня «Лукоморье», А. Пушкина, В. Александрова
<b>43-44</b>		Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»	<b>Строевые упражнения</b> «Построение в шеренгу» <b>Общеразвивающие упражнения без предмета.</b> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). <b>Танцевальные шаги.</b> Прыжки с ноги на ногу, другую -сгибая назад, тоже с Поворотом на 360°. <b>Ритмический танец</b> «Большая прогулка». <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Воробышки». <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Соединение большого с другими пальцами, касание	

			пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).	
<b>45-46</b>		Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	<b>Креативная гимнастика</b> «Художественная галерея...» <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля». <b>Игропластика</b> «Улитка», «Морской лев», «Медуза». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.	
<b>47-48</b>		Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	<b>Строевые упражнения</b> «Солдатики». <b>Игроритмика</b> «Деревья». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Воробушки». <b>Креативная гимнастика</b> Специальные игровые задания «Магазин игрушек». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.	
<b>49-50</b>		Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»	<b>Музыкально – подвижная игра</b> «Усни - трава». <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Ну, погоди...» <b>Креативная гимнастика</b> «Выставка картин».	
<b>51-52</b>	<b>Март</b>	Сюжетная игра «Лесные приключения»	<b>Сюжетная игра «Лесные приключения»</b> <b>Задачи.</b> Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека». Повторить игру «Усни- трава». Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности. <b>1.</b> Построение в шеренгу. Сообщение задач. <b>Игра</b> «Найди свое место». Команда «На прогулку!». И все дети, изображающие обитателей леса — зайчиков, лягушат, бабочек, медвежат и т. д.— выбегают из своих домиков. Команда «Быстро по местам!». Все ребята быстро строятся в шеренгу. <b>2. Танец «Большая прогулка».</b> <b>3. Выполняют комплекс ОРУ</b> под речитатив: Построение — Потягивание — Повороты головы — Наклоны — Ходьба. <b>4.</b> Повторить упражнение — группировка в приседе. <b>5. Игра «День — ночь»</b> под песню «Резиновый ежик» <b>6. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики</b> «Воробьиная дискотека». <b>7. Игра «Усни-трава».</b> <b>8. Подведение итогов занятия, организованный выход из зала.</b>	Песня «Резиновый ежик», Ю. Мориц

53-54		Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево» Ритмический танец «Скакалка» Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игроритмика</b> «Вправо - влево». <b>Ритмический танец</b> «Скакалка». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Хомячок». <b>Игровой самомассаж</b> «Умывалочка». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	
55-56		Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» Упражнение с платочками	<b>Строевое упражнение</b> «Солнышко». <b>Музыкально - подвижная игра</b> «Карлики и великаны». <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Ну, погоди!», «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. <b>Упражнение с платочками</b> Взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полу приседе; наклоны вправо, влево — платочек над головой; поворот переступанием — платочек впереди.	Песня «Сосулька», З. Петровой, А. Островского Песня «На свете невозможное случается»
57-58		Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	<b>Ритмический танец</b> «Русский хоровод». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Пятнашки». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Травушка - муравушка». <b>Упражнение на дыхание</b> «Цветок». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	
59-60	Апрель	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в две шеренги напротив друг друга. <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Человечки», «Игра на рояле». <b>Игропластика</b> «Хитрая лиса». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». <b>Креативная гимнастика</b> «Ай, да я!». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	
61-62		Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу. <b>Игроритмика.</b> Выполнение простейших движений руками в различном темпе. <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Мальчики и девочки». <b>Строевые упражнения</b> «Лыжники». <b>Креативная гимнастика</b> «Одуванчик». <b>Акробатические упражнения</b> «Гимнасты».	
63-64		Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу»	<b>Игроритмика</b> «Прятки». <b>Ритмический танец</b> «Давай танцуй». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Звездочёт». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Бег по кругу». <b>Упражнения на дыхание.</b> Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.	



		Упражнение на дыхание		
65-66	Май	Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в круг. <b>Игроритмика</b> «Громко – тихо». <b>Музыкально - подвижная игра</b> «Музыкальные стулья». <b>Ритмическая гимнастика</b> «Воробьиная дискотека». <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Улыбка». <b>Игропластика.</b> Упражнения для развития гибкости.	«Приключение кузнечика Кузи», М. Пляцковского, Ю. Антонова
67-68		Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»	<b>Задачи.</b> 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. <b>1. Перестроение в колонну по два. Танец «Большая прогулка».</b> <b>2. Разминка перед конкурсом.</b> «Я танцую» (импровизация на изученных танцевальных движениях). <b>3. Первый конкурс «Бальные танцы».</b> Танец «Вару-вару». <b>4. Второй конкурс.</b> Танец «Полька» <b>5. Третий конкурс «Народные танцы».</b> <b>6. Четвертый конкурс «Ай, да я!».</b> По очереди каждый ребенок демонстрирует любое танцевальное движение. <b>7.</b> За победителями «Конкурса танцев» дети возвращаются домой. Ходьба под музыку.	Песня «Бал игрушек», М. Гусар
69-70		Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	<b>Строевые упражнение</b> «Лучики». <b>Ритмический танец</b> «Вару - вару». <b>Музыкально - подвижная игра</b> «Карлики и великаны». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Хоровод». <b>Упражнение на дыхание</b> Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.	
71-72		Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж	<b>Пальчиковая гимнастика</b> «Весёлые пальчики». <b>Игропластика</b> «Змея». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «У оленя дом большой». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	
73			Педагогический мониторинг	

**Календарно-тематическое планирование работы с детьми по танцевально-игровой гимнастике  
(старшая группа)**

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1	Сентябрь	Педагогический мониторинг		
2		Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!»</b> <b>Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках.</b> Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. <b>Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку».</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Посегментное расслабление руками на различное количество счетов.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
3-4		Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!»</b> <b>Общеразвивающие упражнения без предмета</b> Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. <b>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки».</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
5-6		Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!»</b> <b>Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт».</b> <b>Акробатические упражнения.</b> Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
7-8		Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья»	<b>Строевые упражнение «Становись!», «Разойдись!»</b> <b>Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт».</b> <b>Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Посегментное расслабление руками на различное количество счетов. <b>Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.</b>	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева

9-10	Октябрь	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну по сигналу. <b>Игроритмика</b> «Хлопки и притопы». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Волк во рву». <b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.	
11-12		Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладочки»	<b>Танцевальные шаги</b> «Шаг галопа в сторону и вперёд». <b>Строевые упражнения</b> «Цапля». <b>Акробатические упражнения.</b> Переход из седа в упор стоя на коленях. <b>Игроритмика</b> «Весёлые ладошки». <b>Игровой самомассаж</b> «Ладочки».	
13-14		Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	<b>Строевые упражнения</b> «Змейка». <b>Бальный танец</b> «Конькобежцы». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Волк во рву». <b>Игропластика.</b> Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях в заданиях.	Музыка любой польки
15-16		Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	<b>Акробатические упражнения</b> «Группировка». <b>Игроритмика.</b> Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b> Посегментное расслабление руками на различное количество счетов. <b>Игровой самомассаж</b> «Гусеница».	
17-18		Ноябрь	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	<b>Хореографические упражнения.</b> Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. <b>Танцевально – ритмическая гимнастика</b> «Зарядка». <b>Танцевальные шаги:</b> приставной и скрестный шаг в сторону. <b>Акробатические упражнения</b> Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
19-20	Строевые упражнения «Группа, мирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки		<b>Строевые упражнения</b> «Группа, мирно!» <b>Игроритмика</b> «Хлопки и притопы». <b>Танцевальные шаги:</b> шаг с подскоком. <b>Ритмический танец</b> «Полька». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b> Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	
21-22	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»		<b>Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»</b> <b>Задачи.</b> Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Содействовать развитию внимания и равновесия.	Песня «Полный вперед», Г. Гладкова, «Морская песенка», Г. Гладкова

			<p><b>1. Построение в шеренгу «Проверка физической подготовки»:</b> «выбегание по трапу» — ходьба по скамейке с различным положением рук; «лазание по реям» — лазание по скамейке в упоре стоя на коленях.</p> <p><b>2. «Подготовка к отплытию».</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке (имитация движений гребли, лазания), а также использовать движения танца сидя.</p> <p><b>3. «Прибытие на Северный полюс».</b></p> <p><b>Игра «Северный ветер и южный ветер»</b> (по типу игры «Пятнашки»).</p> <p><b>4. «Исследование новой земли». Перестроение парами. Танец «Конькобежцы».</b></p> <p><b>5. «Встреча с белыми медведями».</b> Игра «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»).</p> <p><b>6. В гостях у Дедушки Мороза.</b> Построение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ну, погоди!» (игровой вариант с «замораживанием»).</p> <p><b>7. Построение по экипажам.</b></p> <p><b>8. Подведение итогов</b> Организованный выход из зала под песню «Полный вперед».</p>	
23-24		<p>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу.</p> <p>Ритмический танец «Полька»</p> <p>Игроритмика – притопы</p> <p>Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу, повороты. налево, направо по распоряжению. Перестроение в круг по сигналу.</p> <p><b>Ритмический танец «Полька».</b></p> <p><b>Игроритмика</b> – притопы.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».</b></p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».</b></p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p> <p>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>	Музыка «Йоксу-полька»
25-26	Декабрь	<p>Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки»</p> <p>Строевые упражнения «Лыжники»</p> <p>Креативная гимнастика «Снежинка»</p> <p>Акробатические упражнения «Гимнасты»</p> <p>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки»</b></p> <p><b>Строевые упражнения «Лыжники».</b></p> <p><b>Игроритмика.</b> Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p><b>Креативная гимнастика «Снежинка».</b></p> <p><b>Акробатические упражнения «Гимнасты».</b></p> <p><b>Музыкально - подвижная игра «Пятнашки».</b></p>	
27-28		<p>Строевые упражнения «Группа, смирно!»</p> <p>Игроритмика «Маг - волшебник»</p> <p>Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки»</p> <p>Подвижная игра «Стрекоза»</p>	<p><b>Строевые упражнения «Группа, смирно!»</b></p> <p><b>Игроритмика «Маг - волшебник».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки».</b></p> <p><b>Подвижная игра «Стрекоза».</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.</p> <p>В конце занятия потряхивание пальцами рук.</p>	
29-30		<p>Пальчиковая гимнастика «Белка»</p>	<p><b>Игроритмика.</b> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p>	

		<p>Танцевально ритмическая гимнастика «Всадник»  Креативная гимнастика «Дружба»  Бальный танец «Падеграс»  Подвижная игра «Конники - спортсмены»</p>	<p><b>Танцевальные шаги.</b> Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.  <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Белка».  <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Всадник».  <b>Креативная гимнастика</b> «Дружба».  <b>Бальный танец</b> «Падеграс».  <b>Подвижная игра</b> «Конники - спортсмены».</p>	
31-32		<p>Сюжетная игра «Пограничники»</p>	<p><b>Сюжетная игра «Пограничники»</b>  <b>Задачи.</b> Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве.  <b>1. Построение в шеренгу</b>  <b>2. Игра «Боевая тревога».</b> Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток, музыка и др.)  <b>3. «Доложи о готовности».</b> Перестроение в три шеренги (в три отделения). ОРУ  <b>4. «Утренний осмотр».</b> Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка».  <b>5. «Проверка внимания».</b> Игра «Пограничники, смирно!» ( «Группа, смирно!»).  <b>6. «Преследование нарушителя».</b> Игра «День и ночь».  <b>7. «Поимка нарушителя».</b> Игра по типу игры «Волк во рву».  <b>8. «Веселый досуг».</b> Исполняется танец «В ритме польки».  <b>9. Подведение итогов.</b> Награждение отличительными значками.  Организованный выход под музыку.</p>	<p>«Кукушка», муз. А. Варламова, аудиокассета «Веселая писк-котелка»</p>
33-34		<p>Строевые упражнения «Быстро по местам!»  Игроритмика «Ходьба наоборот»  Ритмический танец «Скакалка»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> «Быстро по местам!» Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам.  <b>Игроритмика</b> «Ходьба наоборот».  <b>Танцевальные шаги.</b> Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» движение.  <b>Ритмический танец</b> «Скакалка».</p>	
35-36	Январь	<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух»  Игропластика «Игра по станциям»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.  <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Ванечка - пастух» упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.  <b>Игропластика</b> «Игра по станциям»  <b>Пальчиковая гимнастика</b> упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.  В конце урока потряхивание пальцами рук.</p>	<p>Песня «Ваня-пастушок», Ю. Мориц, поют Т. и С. Никитины</p>
37-38		<p>Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»  Игроритмика «Ходьба наоборот»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> «Передвижение шагом и бегом».  <b>Игроритмика</b> «Ходьба наоборот».  <b>Ритмический танец</b> «Весёлые поросята».</p>	<p>«Маленькая страна», поет Н. Королева</p>

		Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс»	<b>Бальный танец «Падеграс».</b>	
<b>39-40</b>		Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	<b>Строевые упражнения</b> Построение в шеренгу. Повороты направо, налево . Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам. <b>Игропластика «Змея».</b> <b>Пальчиковая гимнастика «Семья».</b> <b>Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение.</b> <b>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (салки) — с «замораживанием».</b>	
<b>41-42</b>	<b>Февраль</b>	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Спортландию»	<b>Сюжетная игра – путешествие «Путешествие в Спортландию»</b> <b>Задачи.</b> Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. <b>1.Построение в шеренгу.</b> <b>2. «Организация».</b> Ходьба под музыку с различными видами фигурной маршировки. Перестроение в три шеренги — команды. Дать названия командам, выбрать капитанов. <b>3. «Тренировка».</b> Перед тем, как начать соревноваться, выполняют разминку. <b>Выполнение общеразвивающих упражнений</b> под песню Подведение итогов. <b>4. «Клятва олимпийцев».</b> <b>5. «Открытие игр».</b> Зажжение олимпийского огня и подъем олимпийского флага. Показательные выступления <b>Танец «Падеграс»</b> <b>6. Знакомство с олимпийскими видами спорта. «Легкая атлетика». Игра «Пятнашки»</b> Водящие — капитаны команд. <b>7. «Гимнастика».</b> Выполнение изученных акробатических упражнений: виды группировок, перекатов, равновесия. <b>8. «Спортивные танцы».</b> <b>Танец «Модный рок».</b> <b>9. «Награждение и финал».</b> Подведение итогов.	Музыка «Олимпийский марш», «Богатырская сила», С. Намин
<b>43-44</b>		Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием Ритмический танец «Макарена»	<b>Строевые упражнения «Построение в шеренгу»</b> <b>Танцевальные шаги:</b> русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием. <b>Игроритмика.</b> Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. <b>Ритмический танец «Макарена».</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание ногами в положении стоя.	«Макарена», одноименная музыка
<b>45-46</b>		Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. <b>Игроритмика.</b> Гимнастическое дирижирование — тактирование на	Одноименная Итальянская народная песня, Ю. Батецкий, пер. М.

		сверчок» Игропластика «Цирк»	музыкальный размер 2/4. <b>Креативная гимнастика</b> «Художественная галерея...» <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Четыре таракана и сверчок» — танцевально-беговое упражнение. <b>Игропластика</b> «Цирк».	Виккерса
47-48		Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	<b>Строевые упражнения</b> «Солдатики». <b>Игроритмика</b> «Дирижёр». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Пятнашки» (салки) — с «домиками». <b>Креативная гимнастика</b> «Магазин игрушек». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно- игровой форме. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание ногами в положении стоя.	
49-50		Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух» Креативная гимнастика «Выставка картин»	<b>Музыкально – подвижная игра</b> «Звездочёт». <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Облака», «Ванечка - пастух». <b>Креативная гимнастика</b> «Выставка картин». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободный вис на гимнастической стенке.	
51-52	Март	Сюжетная игра «Маугли»	<b>Сюжетная игра «Маугли» Задачи.</b> Ознакомить детей с героями книги Редьяра Кипплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости. <b>Вход в зал</b> под песню «Маугли» Построение в шеренгу. <b>Упражнения в ходьбе:</b> «раздвигаем руками ветви деревьев» — руки в стороны; «рубим лианы» — ходьба с наклоном вперед; «перешагивание через кочки» — ходьба с высоким подниманием бедра; «перелезание через валуны» (скамейку). <b>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики</b> «Воробьиная дискотека». <b>Игра «Ловля обезьян»</b> по типу игры «Пятнашки». <b>Танец «Макарена».</b> <b>Игропластика.</b> Задания мишки Балу: упражнения для развития силы мышц, упражнения для развития гибкости. <b>Подведение итогов урока.</b> Организованный выход из зала под песню «Маугли».	«Маугли», поет Р. Газманов
53-54		Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	<b>Общеразвивающие упражнения с предметом.</b> Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Белка». <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Всадник». <b>Креативная гимнастика</b> «Дружба». <b>Бальный танец</b> «Падеграс». <b>Подвижная игра</b> «Конники - спортсмены».	

55-56		Строевое упражнение «Солнышко» Хореографические упражнения – поклон и реверанс Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака» Ритмический танец «Макарена»	<b>Строевое упражнение «Солнышко».</b> <b>Хореографические упражнения – поклон и реверанс.</b> <b>Общеразвивающие упражнения с предметом.</b> Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). <b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»</b> — упражнение с двумя лентами. <b>Ритмический танец «Макарена».</b>	«Облака», муз. В. Шаинского, С. Козлова
57-58		Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	<b>Ритмический танец «Русский хоровод».</b> <b>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»</b> (салки) — «парами». <b>Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка».</b> Музыкальный размер 2/4. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b> Свободный вис на гимнастической стенке. <b>Упражнение на дыхание «Цветок».</b>	«Русский лирический», муз. Б. Карамышева «Травушка - муравушка», русская народная песня
59-60	Апрель	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	<b>Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле».</b> <b>Игропластика «Хитрая лиса».</b> <b>Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака».</b> <b>Креативная гимнастика «Ай, да я!»</b> <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободный вис на гимнастической стенке.	«Облака», муз. В. Шаинского, С. Козлова
61-62		Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты»	<b>Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки».</b> <b>Строевые упражнения «Лыжники».</b> <b>Креативная гимнастика «Одуванчик».</b> <b>Игроритмика.</b> Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет — небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам») <b>Акробатические упражнения «Гимнасты».</b>	
63-64		Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Упражнение на дыхание	<b>Игроритмика «Прятки».</b> <b>Ритмический танец «Давай танцуй».</b> <b>Музыкально – подвижная игра «Звездочёт».</b> <b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка».</b> Танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах. <b>Упражнение на дыхание</b> Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами вверх.	«Девочка на шаре», песня «Приходи, сказка»
65-66	Май	Игроритмика Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал — руки на пояс). <b>Игроритмика.</b> Выполнение движений туловищем в различном темпе. <b>Подвижная игра «Музыкальные стулья».</b> <b>Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека».</b> <b>Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка».</b> <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы	



		и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.	
67-68	Сюжетная игра – путешествие «Цветик - семицветик»	<p><b>Сюжетная игра – путешествие «Цветик - семицветик»</b></p> <p><b>Задачи.</b> Закрепить выполнение упражнений танцевально- ритмической гимнастики «Всадник» и «Облака». Повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу.</p> <p><b>1.Вход в зал</b> под и построение в шеренгу, дети исполняют <b>«Танец утят».</b></p> <p><b>2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Всадник».</b></p> <p><b>3.</b> Дети строятся в колонну и продвигаются дробным шагом (руки согнуты, пальцы сжаты в кулачки) свободно по залу.</p> <p><b>4.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Облака».</b></p> <p><b>5. Игра «Волшебный веселый бубен».</b></p> <p><b>6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».</b></p> <p><b>7. Подведение итогов.</b> Фигурная маршировка за руководителем под песню «Все сбывается на свете».</p>	«Все сбывается на свете», муз. Е. Крылатова Мелодия из мультфильма У. Диснея «Утиные истории». Песня «Автомобили», ВИА «Веселые ребята»
69-70	Строевые упражнения Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	<p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом.</p> <p><b>Ритмический танец «Вару - вару».</b></p> <p><b>Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки».</b> Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию.</p> <p><b>Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод».</b></p> <p><b>Упражнение на дыхание</b> Посегментное расслабление рук под счет.</p>	
71-72	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»	<p><b>Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу.</b></p> <p><b>Ритмический танец «Полька».</b></p> <p><b>Игроритмика – притопы.</b></p> <p><b>Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка».</b></p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Дыхательные упражнения на образных движениях.</p>	
73	Сюжетная игра «Искатели клада»	<p><b>Сюжетная игра «Искатели клада»</b></p> <p><b>Задачи.</b> Добиться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени в упражнении танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Развивать у детей музыкальный слух, умение различать громкое и тихое звучание музыкального произведения. Содействовать укреплению мышц глазного яблока и профилактике близорукости. Воспитывать целеустремленность, взаимовыручку, смелость в преодолении препятствий.</p> <p><b>1. Построение в шеренгу.</b></p> <p><b>2. Перестроение в круг. Общеразвивающие упражнения с речитативом.</b></p> <p><b>3. Упражнения для глаз</b> (выполняются в положении сидя).</p>	Песня разбойников «Старые раны», музыкальная сказка «Али- Баба и сорок разбойников» «Когда мои друзья со мной», муз. В. Шаинского, М. Танича

			<p><b>4. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу».</b></p> <p><b>5. Ходьба с препятствиями:</b> «Преодоление горных вершин» — перелезание через гимнастические снаряды (коня), стульчики, горку матов и т.д.; «Переход через бурную реку» — ходьба по скамейке; «Прохождение подземного хода — туннеля» — ходьба через обручи или лазание под натянутыми веревками; «Прохождение через привал разбойников» (ребята идут крадучись вдоль стенки»).</p> <p><b>6. Музыкальная игра «Найди предмет».</b></p> <p><b>7. Танец «Давай танцуй!»</b></p> <p><b>8. Подведение итогов.</b> Ходьба по залу.</p>	
74		Педагогический мониторинг		

**Календарно-тематическое планирование работы с детьми по танцевально-игровой гимнастике  
(подготовительная группа)**

№	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/ материал
1	Сентябрь	Педагогический мониторинг		
2		Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	<p><b>Строевые упражнения</b> «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам.</p> <p><b>Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр»</b> По кругу чертятся кружочки — посты — по числу играющих без одного. Все играющие — солдатики — стоят на своем посту в кружочках. Дирижер стоит в центре, в руках у него погремушка (бубен или треугольник).</p> <p>Под музыку марша все солдатики идут в обход по кругу в ритме музыки строевым шагом. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер. Он стучит в погремушку в такт музыки. Солдатики, стараясь дойти до кружочка-поста, останавливаются и маршируют при шаге на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок-пост. Кто останется без кружочка-поста, становится дирижером. В игре поощряются лучшие дирижеры и солдатики.</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.</p>	
3-4		Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый	<p><b>Строевые упражнения</b> «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.</p> <p>Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку — принять стойку руки вверх; по удару в погремушку — принять упор присев и</p>	

		счёт» Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладшки»	другие задания). <b>Строевые упражнения</b> «Цапля». <b>Игроритмика.</b> Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. <b>Ритмический танец</b> «Танец с хлопками». <b>Игровой самомассаж</b> «Ладшки».	
5-6		Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Танцевальные шаги</b> «Пружинное движение ногами». <b>Игроритмика</b> «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. <b>Общеразвивающие упражнения</b> «Зарядка»: упражнение типа «потягивания»; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног (приседания); упражнения для мышц туловища; комбинированные упражнения; махи ногами в различных исходных положениях; упражнения бегового и прыжкового характера. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Повторить прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу урока 3—4 с речитативом.	
7-8		Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевое упражнение</b> «Змейка». <b>Игроритмика</b> «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. <b>Общеразвивающие упражнения</b> «Зарядка». <b>Игропластика</b> «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</b> Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.	
9-10	Октябрь	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	<b>Строевые упражнения.</b> Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. <b>Танцевальные шаги</b> «Пружинное движение ногами». <b>Общеразвивающие упражнения</b> «Зарядка». <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Дирижёр – оркестр». <b>Дыхательная гимнастика.</b> Расслабление всего тела, лежа на спине.	
11-12		Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез»	<b>Строевое упражнение</b> «Змейка». <b>Бальный танец</b> «Полонез».	

		Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладшки»	<b>Музыкально – подвижная игра «Трансформеры»</b> Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» — бег руки в стороны, «в паровоз» — изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «трансформеры». <b>Игровой самомассаж «Ладшки».</b>	
13-14		Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	<b>Строевые упражнения.</b> Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. <b>Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее. <b>Игровой самомассаж «Гусеница».</b>	
15-16		Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька - встанька» Ритмический танец «Слонёнок»	<b>Хореографические упражнения</b> – поклон для мальчиков, реверанс для девочек. <b>Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники».</b> <b>Танцевальные шаги:</b> приставной и скрестный шаг в сторону. <b>Акробатические упражнения «Ванька-встанька»:</b> И. П. — сед в группировке — перекаат назад и обратно сед в группировку (3-4 раза) перекаатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок) — разведение ног врозь (3-4 раза), руки на внутренней стороне бедер — перекаатом вперед сед в группировку — сед ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед, руки вверх (на полу) — держать (3-4 с) — выпрямиться, сед «п-турецки» — встать через упор присев с опорой руками справа (слева). <b>Ритмический танец «Слонёнок».</b>	Музыка в ритме диско
17-18	Ноябрь	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	<b>Строевые упражнения «Группа, смирно!»</b> <b>Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка».</b> <b>Танцевальные шаги:</b> шаг с подскоком. <b>Ритмический танец «Полька».</b> <b>Игровой самомассаж.</b>	
19-20		Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	<b>Сюжетная игра «Охотники за приключениями» Задачи.</b> Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.	«Вместе весело шагать по просторам», муз. В. Шаинского, М.

		<p><b>1. Организованный вход в зал</b>, построение в шеренгу.</p> <p><b>2. Общеразвивающие упражнения в движении.</b> Прыгают как кузнечики. Бег со взмахом рук. Наклоны поочередно к каждой ноге. Ходьба в приседе. Бег. Перепрыгивают через «ручей» Ходьба на месте.</p> <p><b>3. Танец «Слоненок».</b></p> <p><b>4. Упражнения на дыхание.</b> (Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево-вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш- ш», постепенно затихая.)</p> <p><b>5. Игра «Капканы».</b> Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад.</p> <p><b>6. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</b></p> <p><b>7. «Танец с хлопками».</b></p> <p><b>8. Игра «Колдуны».</b> Выбирается по желанию водящий — злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запянтает (заколдует), становится колдуном и т.д.</p> <p><b>9. Словарь вежливых слов</b>  Растает даже ледяная глыба  От слова теплого... (Спасибо!)  Зазеленеет старый пенек,  Когда услышит... (Добрый день!)  Мальчик вежливый и развитый  Говорит, встречаясь... (Здравствуйте!)  Когда нас бранят за шалости,  Говорим... (Прости, пожалуйста!)  И во Франции, и в Дании  На прощанье говорят... (До свидания!)</p> <p><b>10. Подведение итогов</b> Поощрение самых смелых и ловких ребят.</p>	Матусовского
21-22	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	<b>Строевые упражнения</b> – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу. <b>Ритмический танец «Полька тройками»</b> Музыкальный размер 2/4. Построение — тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение — третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки. <b>Игроритмика</b> – Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4. И. П. — стойка руки вверх. 1 — руки с акцентом вниз. 2 — руки в стороны. 3 — руки вверх. <b>Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»</b> — упражнение носит торжественный, праздничный характер.	Музыка польки «Военный марш», Г. Свиридова

23-24		Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев-припев»	<b>Пальчиковая гимнастика</b> «Мальчики и девочки». <b>Строевые упражнения</b> «Лыжники». <b>Креативная гимнастика</b> «Снежинка». <b>Акробатические упражнения</b> «Гимнасты». <b>Музыкально - подвижная игра</b> «Запев-припев»: Каждая команда из 6—8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3—4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко.	
25-26		Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	<b>Строевые упражнения.</b> «Группа, смирно!» Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. <b>Игроритмика.</b> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. <b>Танцевальные шаги.</b> Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. <b>Ритмический танец</b> «Московский рок», «В ритме польки». <b>Подвижная игра</b> «Стрекоза». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	
27-28	Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»	<b>Пальчиковая гимнастика</b> «Белка». Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Упражнение с флажками». <b>Креативная гимнастика</b> «Займи место». <b>Подвижная игра</b> «Горелки». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание ногами в положении стоя.	
29-30		Сюжетная игра «Морские учения»	<b>Сюжетная игра «Морские учения». Задачи.</b> Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. <b>1. Организованный вход</b> в зал «Свистать всех наверх!» Все дети строятся в шеренгу. <b>2. «Проверка организованности и дисциплины».</b> Разновидности ходьбы: обычная; приставными шагами («утрамбовываем песок»); с высоким подниманием бедра («идем по воде»); скрестным шагом, спиной вперед («запутываем следы»); бег с препятствиями («аврал на корабле»); бег «змейкой», перепрыгивая через «препятствия» (маты, скамейки); бег по линии и т.д. Определяется лучшее отделение по организованности, дисциплине и четкости	«Разноцветные моря», муз. Г. Гладкова. Песня «Яблочко»

			<p>выполнения заданий.</p> <p><b>3. «Проверка ловкости и ориентировки».</b> Игра «Стоп, хлопок, раз». На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются крутом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким.</p> <p><b>4. «Проверка знаний морской азбуки».</b> Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении.</p> <p><b>5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков».</b> Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям:  <i>«преодоление неустойчивого моста»</i> — передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками;  <i>«лазание по реям»</i> — лазание по гимнастической стенке;  <i>«сбегание по трапу»</i> — лазание по наклонной скамейке (можно для проверки специальных знаний использовать подручный материал);  <i>«проход через лабиринт»</i> — ходьба через обручи;  <i>«перепрыгивание рва»</i> — прыжок в длину;  <i>«взятие окопов»</i> — метание мяча в цель и другие задания.</p> <p><b>6. Конкурс на лучшего танцора.</b> После выполнения заданий подводятся итоги состязаний по отделениям. Выявляются лучшие матросы. Они награждаются значками «Отличник боевой и физической подготовки». Объявляется конкурс на лучшего танцора, исполняется «Танец с хлопками».</p> <p><b>7. «Проверка на внимание».</b> Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). Определяются самые внимательные матросы и лучшее отделение.</p> <p><b>8.</b> Подведение итогов. Награждение лучшего отделения, прохождение круга почета. В конце дети танцуют «Яблочко».</p>	
31-32		<p>Хореографические упражнения – русский поклон  Танцевальные движения «Ковырялочка»  Игроритмика «Ходьба наоборот»  Ритмический танец «Круговая кадрили»</p>	<p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки»</b> (салки).</p> <p><b>Хореографические упражнения.</b> Русский поклон. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p><b>Ритмический танец «Модный рок».</b></p> <p><b>Танцевальные движения «Ковырялочка».</b></p> <p><b>Игроритмика «Ходьба наоборот».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Круговая кадрили»</b> Музыкальный размер 2/4.</p>	<p>Песня «Ваня-пастушок», муз. Ю.Мориц, поют Т. и С. Никитины  Песня «Веселая кадрили», муз. В. Темпов</p>

33-34	Январь	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	<p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p><b>Игроритмика.</b> Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p><b>Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка»-</b> упражнение танцевально-игрового характера.</p> <p><b>Игропластика «Часики- ходики».</b></p> <p><b>Музыкально - подвижная игра «Горелки».</b></p>	«Ни кола, ни двора», поет Клара Румянова, И. Ефремов, Р. Сеф
35-36		Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	<p><b>Строевые упражнения по звуковому сигналу.</b></p> <p><b>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух»-</b> упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.</p> <p><b>Игроритмика «Ходьба наоборот».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Спенк»</b> (музыка в ритме диско).</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Киселёк»</b> игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».</p>	
37-38		Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	<p><b>Строевые упражнения по звуковому сигналу</b> Ходьба и бег врассыпную. Под бубен или погремушку — принять упор присев, а под дудочку или треугольник — встать на носки, руки вверх и другие задания.</p> <p><b>Музыкально-подвижная игра</b> на гимнастическое дирижирование— тактирование музыкальных размеров 2/4, 4/4 — «Гонка мяча по кругу». Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.</p> <p><b>Игроритмика «Ходьба наоборот».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Спенк».</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Киселёк»</b> (музыка в ритме диско).</p> <p><b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b></p> <p>Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	
39-40		Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	<p><b>Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»</b></p> <p><b>Задачи.</b> Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений.</p> <p><b>1. Построение в шеренгу</b></p> <p><b>2.</b> (Раздача теннисных мячей). <b>Общеразвивающие упражнения с мячами под музыку,</b> включая упражнения для укрепления мышц пальцев рук и кисти.</p> <p><b>3. Игра «Вызов номеров».</b> Играющие стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 5—7 метров. В середине стоят две корзины: одна пустая, другая с</p>	



		<p>большими мячами. В каждой шеренге играющие принимают названия предметов, зверей, цветов и т.д. Например, первые называются медведями, вторые — лисами и т.д. Руководитель называет любого зверя. Игроки, у которых это название, бегут к пустой корзине, кладут туда теннисный мяч, а из другой корзины берут другой и встают на свое место. Тот игрок, который встает быстрее, получает очко.</p> <p><b>4. Упражнения с мячами.</b> Броски вверх и ловля. Броски с хлопками. Удары в пол двумя руками. Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками.</p> <p><b>5. Передача мяча в парах.</b> <b>6. Передача мяча по кругу.</b> Играющие стоят по кругу и передают друг другу большой мяч.</p> <p><b>6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка»</b></p> <p><b>7. Игра «Чабаны и овцы».</b> Играют две команды. В центре зала — круг (обруч), в нем лежат мячи (овцы). По сигналу игроки первой команды раскатывают мячи по залу, по второму сигналу (между сигналами 5—10 с) игроки второй команды (чабаны) должны собрать все мячи в обруч. Учитывается время сбора мячей. Затем команды меняются ролями.</p> <p><b>8. Подведение итогов занятия.</b></p>		
41-42	Февраль	<p>Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> «Построение в шеренгу» Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. <b>Танцевальные шаги</b> – комбинация из изученных шагов. <b>Ритмический танец</b> «Спенк», «Тайм - Степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).</p>	Музыка в ритме «Ча-ча-ча»
43-44		<p>Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки</p>	<p><b>Креативная гимнастика</b> «Художественная галерея...» <b>Музыкально – подвижная игра</b> «Запев – припев». <b>Танцевальные шаги</b> «Самба». <b>Упражнения на дыхание, укрепление осанки</b> Расслабление всего тела в Положении лежа на спине.</p>	Музыка самбы
45-46		<p>Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки</p>	<p><b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «По секрету всему свету» танцевально-беговое упражнение). И. П. — основная стойка (дети стоят враспынную). <b>Игропластика.</b> Комплекс упражнений. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики. <b>Игропластика</b> «Мост, лягушка, крестик». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.</p>	«По секрету всему свету», муз. В. Шаинского, М. Танича

47-48		<p>Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> – «Группа, смирно!» <b>Игроритмика</b> «Маг - волшебник». <b>Ритмический танец</b> «Московский рок», «В ритме польки». <b>Подвижная игра</b> «Стрекоза».</p>	
49-50		<p>Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль»</p>	<p><b>Хореографические упражнения</b> – русский поклон <b>Танцевальные движения</b> Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». <b>Игроритмика</b> «Ходьба наоборот». <b>Ритмический танец</b> «Круговая кадриль» Музыкальный размер 2/4. Кадриль Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг. Исходное положение — руки в стороны в сцеплении.</p>	<p>«Веселая кадриль», муз. В. Темпова</p>
51-52	Март	<p>Сюжетная игра «Россия – Родина моя»</p>	<p><b>Сюжетная игра</b> «Россия – Родина моя» <b>Задачи.</b> Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору. <b>1.</b> Организованный вход в зал, построение в шеренгу. <b>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики</b> «Матушка- Россия». На вступление осуществляется перестроение в шахматном порядке. <b>2. Общеразвивающие упражнения</b> типа зарядки под песню «Богатырская сила» (С. Намин). В комплексе используются упражнения на развитие силы мышц рук и ног. <b>3 Танец</b> «Круговая кадриль». <b>4. Игра</b> «Горелки». <b>5. Танец</b> «Полька тройками». <b>6. Танец</b> «Русский хоровод». <b>7. Подведение итогов урока,</b> награждение лучших ребят (жетонами, значками, дипломами ).</p>	<p>«Богатырская сила», С. Намин</p>
53-54		<p>Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»</p>	<p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Моталочки». Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4—5 метров. Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. <b>Танцевально - ритмическая гимнастика</b> «Упражнение с мячом» — «Белочка». <b>Креативная гимнастика</b> «Дружба». <b>Подвижная игра</b> «День-ночь» Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У</p>	<p>«Песня Рыжехвостенькой», муз. В. Шаинского</p>

			каждой команды на своей стороне площадки дом. Руководитель произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется.	
55-56		Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» (шаги) Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Игроритмика.</b> Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. <b>Танцевальные шаги.</b> Комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Музыкальный размер 3/4. <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка». <b>музыкально-подвижная игра</b> «Горелки». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	
57-58	Апрель	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги. «Полонез» (шаги) Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Упражнение с обручем»	<b>Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра</b> «Повтори за мной». Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. <b>Танцевальные шаги.</b> Основное движение танца «Полонез» (шаги). <b>Бальный танец</b> «Полонез». (музыкальный размер 3/4, полонез или «тройнец»). <b>Танцевально-ритмическая</b> «Упражнение с обручем».	«Неприятность эту мы переживем», муз. Б. Савельева, А. Хайта
59-60		Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Строевые упражнения.</b> Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки — поворот направо (налево) — ходьба на месте. <b>Музыкально-подвижная игра — эстафета</b> «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Упражнение с обручем». <b>Ритмический танец</b> «Ча-ча-ча». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	
61-62		Строевые упражнения «Летает-не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика. «Киселек»	<b>Строевые упражнения.</b> Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. «Летает- не летает». <b>Ритмический танец</b> «Самба» (музыка самбы). Основные и подготовительные движения танца «Самба». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Ванька-Встанька». <b>Игропластика.</b> Комплекс упражнений. <b>Музыкально-подвижная игра</b> «Дети и медведь». <b>Пальчиковая гимнастика.</b> Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в	«Ванька- Встанька», ансамбль «Рондо». Песня «Чики-чики-та» или «Мальчик хочет в Тамбов»

		(русская игра)	двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра).	
63-64		Музыкально-подвижная игра «Запев - припев» Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Музыкально-подвижная игра</b> «Запев—припев». <b>Танцевальные шаги.</b> Основные движения танца «Самба». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Ванька-Встанька». <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе («палочка» и другие). <b>Игропластика.</b> Комплекс упражнений. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).	
65-66	Май	Сюжетная игра – «Путешествие в Играй - город»	<b>Сюжетная игра – «Путешествие в Играй- город»</b> <b>Задачи.</b> Уметь определять фрагменты музыкального произведения (вступление, куплеты, припевы). Закрепить навык выполнения упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Ванька-Встанька» и танца «Божья коровка». Способствовать развитию пластичности, музыкальности и ловкости. <b>1. Организованный вход в зал под музыку. Построение в шеренгу.</b> <b>2. Станция «Игроритмика».</b> Перестроение в две колонны. Музыкально-Подвижная игра «Запев—припев». <b>3. Станция Игротека.</b> Игра «День и ночь» или «Воробьи и вороны». <b>4. Станция «Игропластика».</b> Упражнения типа стретчинга. <b>5. Станция «Игротанцы».</b> Танец «Божья коровка». <b>6. Станция «Игrogимнастика».</b> Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ванька-Встанька». <b>7. Станция «Игромассаж».</b> Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. <b>8. Подведение итогов урока.</b>	
67-68		Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька-Встанька» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	<b>Музыкально-подвижная игра</b> «Трансформеры». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Марш». <b>Ритмический танец</b> «Божья коровка». <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька- Встанька». <b>Игровой самомассаж.</b> Поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно - игровой форме. <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b> Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	Песня «Лети, коровка божья», поет Т. Буланова, «Мое русское сердце»
69-70		Музыкально-подвижная игра «День -	<b>Музыкально-подвижная игра</b> «День — ночь».	

	<p>ночь»  Ритмический танец «Божья коровка»  Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету»  Пальчиковая гимнастика «Летает - не летает»  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p><b>Ритмический танец</b> «Божья коровка».  <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету».  <b>Пальчиковая гимнастика</b> «Летает — не летает» (вариант русской игры).  <b>Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега, прыжков.</b>  <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b>  Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине.</p>	
71-72	<p>Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»  Хореографические упражнения  Акробатические упражнения «Ворона»  Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»  Ритмический танец «Полька тройками»  Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p><b>Музыкально-подвижная игра</b> «Нам не страшен серый волк». Выбирается водящий — серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают и произносят слова-дразнилки. Выбегает волк и ловит ребят. Кого он поймает, тот выбывает из игры, а волк бежит прятаться.  <b>Хореографические упражнения.</b> Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.  <b>Акробатические упражнения.</b> Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона»)  <b>Танцевально-ритмическая гимнастика</b> «Пластилиновая ворона».  <b>Ритмический танец</b> «Полька тройками».  <b>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</b>  Расслабление всего тела, лежа на спине.</p>	<p>«А может быть, ворона», муз. Г. Гладкова, Э. Успенского</p>
73	<p>Сюжетная игра «В гостях у трех поросят»</p>	<p><b>Сюжетная игра «В гостях у трех поросят» Задачи.</b> Добиться правильного выполнения упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Три поросенка». Повторить выполнение перекатов вперед—назад, вправо—влево. Закрепить выполнение танца «Полька тройками». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве.  <b>1.</b> Построение в рассыпную (свободно по залу). <b>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики</b> «Пластилиновая ворона».  <b>2. Общеразвивающие упражнения под музыку</b> по типу зарядки.  <b>3. Прыжки.</b> Все поросята в этой стране весело живут, любят прыгать, резвиться на травке, кувыркаться.  <b>4. Акробатика.</b> Выполнение перекатов вперед - назад; вправо—влево.  <b>5.</b> Перестроение в три шеренги. <b>Эстафета с кубиками.</b> Рядом с направляющими лежат на полу кубики (кирпичи). По сигналу направляющий берет по одному кубику и передает его рядом стоящему, и так до конца строя, а замыкающий аккуратно складывает их на пол. Побеждает команда, которая быстрее всех передала кубики.  <b>6.</b> «А теперь построим дом». <b>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики</b> «Три поросенка».</p>	<p>«Ни кола, ни двора», муз. Н. Ефремова, Р. Сеера</p>

		<b>7.. Игра</b> «Нам не страшен серый волк». <b>8. Танец</b> «Полька тройками». <b>9. Подведение итогов урока</b> , организованный выход из зала под музыку.	
<b>74</b>	Педагогический мониторинг		