

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО
РАЙОНА**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72
620095 г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17, ИНН/КПП 6658439616/665801001 Телефон:
(343) 300-18-43

Принято:
на педагогическом совете
МБДОУ-детского сада № 72
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ – детский сад № 72
В.Ю. Жигулева
Приказ № 155-О от «30» августа 2023 г.



**Программа дополнительного образования
ДОШКОЛЬНИКОВ
«Детский фитнес»**

**для воспитанников 4-7 лет
(срок реализации 4 года)**

**Автор программы:
Инструктор по физической культуре
Щадилова Дарья Александровна**

Екатеринбург 2023



г. Екатеринбург
2023 г.

Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его

технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» -соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека.

Фитнес является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развития функций растущего организма в наибольшей степени проявляется в дошкольном возрасте.

Оптимальный режим занятий детским фитнесом, способствующий эффективному развитию двигательных функций дошкольников, следует рассматривать с количественной и качественной сторон. Количественные характеристики: объем движений, выполняемый детьми в определенный календарный период, место занятий фитнесом в режиме дня дошкольника. Качественные характеристики: содержание двигательной активности, уровень сопротивляемости организма к негативному влиянию окружающей среды. Низкий двигательный уровень вызывает отклонение в физическом развитии детей, и они часто приобретают избыточную массу тела, становятся инертными, как следствие, часто болеют.

Основная задача — укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К **частным задачам** относятся:

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечно-сосудистой, нервной систем организма;
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Образовательные задачи:

- познакомить и обучить элементарным знаниям по физическому воспитанию;
- формировать жизненно-необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей.

Развивающие задачи:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильному дыханию;
- способствовать развитию координированности движений, их ритмичности;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.

Воспитательные задачи:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать физические качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор.

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма,
- снижение заболеваемости.

Направленность программы: Программа «Детский фитнес» предназначена для детей дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом с использованием разнообразного спортивного инвентаря.

Структура программы:

Программа «Детский фитнес» состоит из трех разделов:

I раздел включает: общие основы применения лечебно-профилактического танца, задачи, методы и средства, организация и проведение занятий.

II раздел представлен: комплексами танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны

упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

В III разделе представлены упражнения и танцы специального воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, стечах, баланс-гимнастика.

Условия реализации программы:

- кружковая работа рассчитана на учебный год (сентябрь-май); - занятия проводятся 1 раз в неделю группа «Бэбики»-20 минут, группа «Энерджайзеры»- 30 минут;
- форма занятий - групповая.

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе; - психофизиологические особенности ребенка.

Группы занимающихся формируются не более 25 человек. Организованная деятельность по дополнительному образованию «Детский фитнес» проводится в спортивном зале.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)
- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, фитболах, стечах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, фитболгимнастику, степ-аэробику, черлидинг.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Основная часть занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть занятия, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как отдельных звеньев тела, так и всего организма в

положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

Методическое обеспечение программы:

- учебно–тематический план;
- спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, помпоны, обручи, гимнастические палки, массажные мячики, коврики, кубики и т.д.;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия; • аудиотека для музыкального сопровождения.

Предполагаемые результаты:

I год обучения:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
4. Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
5. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

II год обучения:

В конце II года обучения ребенок умеет:

1. Ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
2. Выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
3. Осознанно выполнять упражнения гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение
владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
4. Сочетать двигательные упражнения с дыханием;

5. Выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

В конце II года обучения знает:

последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

III год обучения:

В конце III года обучения воспитанник:

1. Владеет элементами ритмической гимнастики, выполняет движения в разном ритмическом темпе;

2. Владеет элементарными приемами выполнения упражнений художественной гимнастики (с лентой, скакалкой, мячом, обручем);

3. самостоятельно выполняет под музыку комплексы фитнес-упражнений, разученных ранее;

4. Выполняет с помощью педагога упражнения стретчинга, знает названия поз, стремится контролировать движение и дыхание;

5. Использует различные приемы самомассажа, соблюдая их последовательность.

IV год обучения:

В конце учебного года обучения у воспитанника:

1. сформирована правильная осанка;

2. развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;

3. наблюдается снижение заболеваемости детей, посещающих кружок;

4. сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;

5. сформирован интерес к собственным достижениям;

6. сформирована мотивация здорового образа жизни.

Используемая литература

1. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.

2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.

3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2004 г.

5. Каштанова Г.В. .Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж

М.,Аркти,2007г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2005г.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. 2009 №4.
9. Тимофеева, Т.Н. Черлидинг для дошкольников / Т.Н. Тимофеева, О.О. Татарина, М.В. Соколова // Детский сад: теория и практика. – 2011. - № 10. – С. 6875.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
12. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.
13. <http://secret-terpsihor.com.ua/2012-02-26-12-12-00.html>.

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

месяц	№	Содержание	Цель
сентябрь	1, 2	<p>образно двигательные действия «солдатики»;</p> <p>Игроритмика: хлопки в такт музыки (образно звуковые действия «горошинки»);</p> <p>ОРУ: упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку;</p> <p>Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках;</p> <p>п/и «найди свое место», «у ребят порядок строгий»;</p> <p>Строевые упражнения: «гусеница»</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Формирование правильной осанки.</p> <p>Развитие образно-звуковых действий под музыку</p>
	3, 4	<p>Строевые упражнения: «хоровод»;</p> <p>ОРУ: полуприсед, упоры;</p> <p>Акробатические упр-я: сед ноги врозь, сед на пятках;</p> <p>Игроритмика: ходьба, сидя на стуле;</p> <p>Хореографические упражнения: Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору;</p> <p>Танцевальные шаги: Полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Нитка – иголка»;</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие мышечной силы ног.</p> <p>Мобилизация занимающихся.</p> <p>Расслабление мышц. Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки.</p> <p>Развитие дыхательной системы</p>
октябрь	5,6	<p>Игроритмика: ходьба, сидя на стуле, Хлопки в такт музыке;</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Найди свое место» (в кругу);</p> <p>Хореографические упражнения: Стойка – руки на пояс и за спину, пружинные полуприседы,</p> <p>Свободные плавные упражнения руками;</p> <p>Ритмический танец: «танец сидя»;</p> <p>Шишки, желуди, орехи – образно-двигательные действия;</p> <p>ОРУ: с султанчиками;</p> <p>Акробатические упражнения: Перекат в положении лежа, руки вверх бревно и в сед, на пятках с опорой на предплечья;</p> <p>Танцевальные шаги: Приставной шаг в сторону;</p> <p>Музыкально-подвижная игра: «Цапля и лягушка»;</p> <p>Упражнения на расслабление: Расслабление рук с выдохом.</p>	<p>Развитие координации движений, мышц кисти. Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p> <p>Развитие лов-кости, координации движений.</p>

	7, 8	Игроритмика: повторить занятие 5,6; Ритмический танец: «Кузнечик»; Акробатические упражнения: повторить занятие 5,6; Музыкально-подвижная игра: «Цапля и лягушка»; Упражнения на расслабление, упражнения на укрепление осанки. Танцевальные шаги: Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком; Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками. «У оленя дом большой»	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Усиление вентиляции и чистоты легких
ноябрь	9,10	Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом большой»; Ритмический танец: «Кузнечик»; п/и: «У медведя во бору»; Хореографические упражнения: полуприсяды, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками; Упражнения на расслабление: имитационно-образные упражнения на осанку, лежа на спине, стоя спиной к опоре: «палочка», «столбик». Акробатические упражнения: «Качалочка», «Буратино», «Бревнышко»	Развитие двигательной активности, спортивного азарта. Развитие ловкости, умения работать в команде. Укрепление мышц брюшного пресса. Расслабление мышц и восстановление дыхания.
	11,12	ОРУ: зарядка с речитативом, пальчиками «фонарики»; Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом большой»; Креативная гимнастика: творческая игра «Кто я?»; Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения на укрепление осанки. Строевые упражнения: «поход»; Ритмический танец: «Кузнечик»; п/и «Цапля и лягушки», «у медведя во бору».	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса, танцевально-ритмической гимнастики «У меня дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.
декабрь	13,14	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»; Ритмический танец: «Если весело живется»; Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку»; Игропластика: спец. упражнения для развития силы мышц- «змея», «Ежик»; Упражнения на расслабление: Имитационные образные упражнения в расслаблении.	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища. Расслабление мышц и восстановление дыхания.

	15,16	Игроритмика: Различие динамики звука «громко-тихо»; Ритмический танец «Если весело живется»; Пальчиковая гимнастика: «круг», «очки», «домик»; Упражнения на расслабление: Имитационно-образные упражнения в расслаблении, потряхивание кистями рук – «Воробушки полетели» Креативная гимнастика: Импровизация движений под песню; Музыкально-подвижная игра по ритмике «эхо»; Танцевально-ритмическая гимнастика «У меня дом большой», «На крутом бережку»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Развитие координации движений, мышц кисти. Развитие подвижности различных суставов
январь	17,18	Креативная гимнастика: импровизация движений под песню; Игроритмика: повторить занятия 13-15; Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо»; Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой», «На крутом бережку»; Пальчиковая гимнастика «бинокль», «лодочка». «цепочка»; Упражнения на расслабление мышц: Имитационно-образные упражнения на дыхание «Насос».	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Развитие подвижности суставов
	19	Игроритмика: под речитатив; Танцевально- ритмичная гимнастика: «На крутом бережку»; Игра «Громко- тихо»; Ритмический танец «Если весело живется»; Упражнения на расслабление мышц: Имитационно-образные упражнения на дыхание «Насос».	Научить различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнения упражнения танцевально-ритмической гимнастике. Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.
февраль	20,21	Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; Ритмический танец: «Галоп шестерками» на приставном шаге; Игроритмика: Ритмический танец «Галоп шестерками»; Танцевально-ритмическая гимнастика: песня «Муренки»; Игропластика: «Морские фигуры – звезда, конек, краб, дельфин», Спец. упражнения для развития гибкости «улитка», «Морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк»; Креативная гимнастика «Море волнуется».	Следовать словам стихотворения. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти. Развитие ловкости, координации движений.

	22,23	Игра «У ребят порядок строгий»; Хореографические упражнения: Комбинации; Ритмический танец: «Галоп шестерками»; Игропластика: Комплексы упражнений «Морские фигуры»; Креативная гимнастика «Море волнуется». Танцевально- ритмическая гимнастика: «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки»; Музыкально-подвижная игра «Водяной»; Креативная гимнастика «Создай образ»; Упражнения на расслабление: Имитационно-образные упражнения на дыхание.	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. Развитие дыхательной системы
март	24	Музыкально-подвижная игра «Водяной»; Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя», «На крутом берегу», «Песня Мууренки»; Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ»; Упражнения на расслабление мышц: Имитационные упражнения «Вороны».	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук. Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц
	25	Полоса препятствий; Упражнение на дыхание: «Парус», «волны шипят»; Упр-е для укрепления мышц: «Морская звезда», «Кальмар», «Медуза», «Альбатрос»; Упражнение на расслабление «я на солнышке лежу».	Закрепить выполнение упражнений. Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и ловкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.
	26,27	Игроритмика: Различные динамики звука «громко – тихо»; Ритмический танец «Танец утят»; Акробатика «Ванька-встанька», «Мальвина-балерина», «Солдатик»; Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок»; Игровой самомассаж в образно игровой форме «ладошки – мочалка», «смывай водичкой руки, ноги». Танцевально-ритмическая гимнастика: Упражнение «Хоровод», песня «От улыбки»	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы. Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Усиление вентиляции и чистоты легких

апрель	28,29	Игроритмика: Различие динамики звука «громко-тихо»; Танцевально-ритмическая гимнастика: «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки»; Музыкально-подвижная игра. «Попрыгунчики – воробушки»; Пальчиковая гимнастика: ОРУ пальчиками, Игры-потешки «Сорока-белобока»; Упражнения на расслабление мышц: Потряхивание кистями, расслабление рук (руки на стул, руки в кармане). Ритмический танец: «Танец утят»; Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод»;	Развитие глазомера. Развитие двигательной активности. Формирование правильной осанки. Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
	30,31	Игроритмика: Выполнение ОРУ под музыку; Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо»; Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята», «Совушка»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка», «Хоровод»; Упражнения на расслабление мышц: Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине; Креативная гимнастика: Специальные задания «Создай образ»	Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.
май	32	Игроритмика: выполнение ОРУ руками в различном темпе; Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо»; Игропластика: комплексы упр-й на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса; Музыкально- подвижная игра: «Совушка»; Танцевально- ритмическая гимнастика: «Чебурашка»; Упражнения на расслабление.	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Усиление вентиляции и чистоты легких. Расслабление мышц
	33,34	Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет»; Игроритмика: Выполнение ОРУ под музыку с предметами; Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую» (импровизация для детей); Ритмический танец: «Каравай» (танец – игра); Упражнения для расслабления мышц. Музыкально- подвижная игра по ритмике: «Найди предмет»; Танцевально-ритмическая гимнастика: «Я танцую»; Упражнения: «Наклоны», «Дровосек», «Выпады», «Потопаем», «Прыжки»; Ритмический танец: «Каравай» (танец – игра); Упражнения для расслабления мышц.	Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра. Развитие внимания. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища. Развитие силы мышц рук. Расслабление мышц

	35	Итоговое занятие «Конкурс танца»: Конкурс «Разминка»; импровизация «Я танцую»; танцы «Кузнечик», «Галоп шестерками», «Утят», «Каравай».	Повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувство ритма.
--	----	---	---

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

месяц	№	Содержание	Цель
сентябрь	1	Строевые упражнения: «кошечка», «цапля»; ОРУ без предмета. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс); Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Ритмический танец «Полька — хлопушка»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»; Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Развитие подвижности различных суставов
	2	Игроритмика: Удары ногой на каждый счет и через счет; Общеразвивающие упражнения без предмета («Лошадки машут головами», «Хочу — не хочу», «Да — нет», «Тик-так»); Ритмический танец «Полька-хлопушка»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Развитие продолжительности выдоха
	3	Игроритмика. Шаги на каждый счет и через счет; Общеразвивающие упражнения. Повторить занятия 1—2. Сочетание упоров с движениями ногами. Танец «Полька-хлопушка»; Музыкально-подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы.
	4	Общеразвивающие упражнения без предмета; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие координации движений, мышц кисти. Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)

октябрь	5	Выполнение комплекса-зарядки (Движения сопровождаются речитативом); Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку: ОРУ типа «робот», имитация движений в невесомости. 4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины: «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра»; Игра «Парашютисты» (прыжки на месте на точность приземления).	Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.
	6	Игроритмика: На первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза. Ритмический танец полька «Старый жук»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; Игра «Поезд»; Пальчиковая гимнастика: Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук под речитатив; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Развитие подвижности (гибкости) различных суставов
	7	Игроритмика. На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза. Ритмический танец. Полька «Старый Жук»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; Сед «по-турецки»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Игропластика: Упражнения для развития гибкости; Игровой самомассаж.	Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса.
	8	Игроритмика: На первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза; на пятый счет — притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет — пауза; Ритмический танец полька «Старый Жук»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Игропластика: «Игра по станциям»; Пальчиковая гимнастика «оса»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
ноябрь	9	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены»; Ритмический танец «Автостоп»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Развитие носового дыхания.
	10	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены»; Ритмический танец «Автостоп»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие координации движений. Развитие двигательной активности, спортивного азарта.

	11	Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены»; Ритмический танец «Автостоп»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки»; Акробатические упражнения: Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Игропластика: Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие ловкости, умения работать в команде. Развитие носового дыхания. Развитие внимания
	12	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения); Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука); Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
декабрь	13	Игроритмика: На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши; Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля»; Игропластика: Упражнение «змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища. Развитие координации движений, мышц кисти.
	14	ОРУ с предметом; Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско); Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля»; Игровой самомассаж.	Развитие дыхательной системы Развитие координации движений. Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы
	15	Игроритмика: На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга — усиление звука. Уменьшение круга — уменьшение звука; Ритмические танцы «Большая стирка»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
	16	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» — образно-танцевальное упражнение; Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья»; Игропластика: Упражнения для развития гибкости.	Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой. Расслабление мышц
январь	17	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Музыкально-подвижная игра «Автомобили»; Игропластика: Упражнения для развития мышечной силы. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие двигательной активности. Формирование правильно осанки.

	18	Игроритмика: Выполнение простых движений руками в различном темпе; Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Музыкально-подвижная игра «Автомобили»; Игропластика: Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие мышечной силы. Усиление вентиляции и чистоты легких Улучшение работы органов ЖКТ
	19	Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами; Ритмический танец «Большая прогулка»; Музыкально-подвижная игра «Воробышки»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие гибкости суставов. Формирование правильно осанки. Мобилизация занимающихся.
февраль	20	Ритмический танец «Большая прогулка»; Акробатические упражнения: Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях; Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Музыкально-подвижная игра «Воробышки»; Игровой самомассаж.	Укрепление мышц брюшного пресса. Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой. Расслабление мышц
	21	Ритмический танец «Большая прогулка»; Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека»; Креативная гимнастика: Спец. игро-задания «Художественная галерея».	Укрепление мышц спины и профилактика лордоза. Развитие подвижности суставов и силы мышц туловища.
	22	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» — образно-беговое упражнение; Музыкально-подвижная игра «Усни-трава»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационные, образные упражнения.	Развитие координации движений, мышц кисти. Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)
	23	Строевые упражнения: Построение в круг. Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе; Танцевальные шаги: Повторить уроки 21—22. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пу, погоди!»; Музыкально-подвижная игра «Усни-трава». Креативная гимнастика. Специальные игровые задания «Магазин игрушек».	Развитие ловкости, координации движений. Укрепление мышц, стабилизация позвоночника. Развитие продолжительности выдоха

март	24	<p>Строевые упражнения: Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ну, погоди!».</p> <p>Креативная гимнастика «Выставка картин».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p>
	25	<p>Строевые упражнения: Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги: Комбинация на изученных танцевальных шагах.</p> <p>Хореографические упражнения: Упражнения из пройденных элементов.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля».</p> <p>Креативная гимнастика «Выставка картин».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	26	<p>Строевые упражнения: Построение в круг.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших упражнений руками в различном темпе.</p> <p>Хореографические упражнения из пройденных элементов.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька» — упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
	27	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец. Повторить любой ритмический танец.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька». «Ну, погоди»), «Воробьиная дискотека».</p> <p>Игропластика: Специальные упражнения для развития мышечной силы.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>

апрель	28	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец. Повторить любой ритмический танец.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног; И.П.— сед на стуле).</p>	<p>Совершенствование основных движений рук и туловища.</p> <p>Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.</p>
	29	<p>Строевые упражнения: Построение в две шеренги напротив друг друга.</p> <p>Игроритмика: Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>Акробатические упражнения: Равновесие на одной ноге с опорой и без нее, Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец «Вару-вару».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики».</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	<p>Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы</p> <p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	30	<p>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с платочком.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком».</p> <p>Ритмический танец «Вару-вару».</p> <p>Акробатические упражнения: Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Повторить урок 29.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p> <p>Развитие продолжительности выдоха</p> <p>Развитие дыхательной системы</p>
	31	<p>Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.</p> <p>Хореографические упражнения: Упражнения из пройденных элементов.</p> <p>Ритмический танец «Вару-вару».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.</p> <p>Игровой самомассаж: Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p>	<p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины.</p> <p>Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.</p>

май	32	Строевые упражнения: Построение в круг. Музыкально-подвижная игра: «Карлики и великаны». Ритмический танец «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики», «Карусельные лошадки», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног.	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
	33	Строевые упражнения: Построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика. Упражнения пальчиками с речитативом.	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Усиление вентиляции и чистоты легких. Развитие двигательной активности.
	34	Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика: Повторить весь комплекс упражнений: Креативная гимнастика: Музыкально-творческая игра «Ай, да я!». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног.	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Укрепление мышц спины
	35	«Путешествие в мир музыки и танца» Передвижение по дворцу короля Ритма. Танец «Большая прогулка». 2. Разминка перед конкурсом. «Я танцую» (Импровизация на изученных танцевальных движениях). 3. Первый конкурс «Бальные танцы». Танец «Вару-вару». В конце каждого конкурса определяются победители, они награждаются отличительными значками короля Ритма. 4. Второй конкурс. Танец «Полька» по выбору детей из ранее изученных. 5. Третий конкурс «Народные танцы». 6. Четвертый конкурс «Ай, да я!». По очереди каждый ребенок демонстрирует любое танцевальное движение. 7. За победителями «Конкурса танцев» дети возвращаются домой. Ходьба под музыку.	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.

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

месяц	№	Содержание	Цель
-------	---	------------	------

сентябрь	1	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.</p> <p>Музыкально-подвижная игра (для закрепления строевых действий и приемов).</p> <p>Под танцевально-игровую музыку дети выполняют любые движения (бег, прыжки, танец).</p> <p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета: Комбинированные упражнения в стойках.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета: Комбинированные упражнения в стойках; Игропластика; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Формирование правильной осанки.</p> <p>Развитие подвижности различных суставов</p>
	2	<p>Строевые упражнения. Повторить занятие 1.</p> <p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета, Комбинированные упражнения в стойках.</p> <p>Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись, и упоре присев.</p> <p>Акробатические упражнения: Переход из седа в упор стоя на коленях.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки).</p> <p>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону.</p> <p>Бальный танец «Конькобежцы».</p> <p>Игропластика: Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Развитие продолжительности выдоха</p>
	3	<p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши, Построение по ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Акробатические упражнения: Переход из седа в упор стоя на коленях, Группировка в приседе и седе на пятках, Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.</p> <p>Хореографические упражнения: Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p>Танцевальные шаги: Шаг галопа вперед и в сторону.</p> <p>Бальный танец «Конькобежцы».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие координации движений.</p> <p>Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы.</p>

	4	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу, Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам.</p> <p>Хореографические упражнения: Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка»</p> <p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p> <p>Развитие продолжительности выдоха</p> <p>Развитие дыхательной системы</p>
октябрь	5	<p>Игра «Северный ветер и южный ветер» (по типу игры «Пятнашки»).</p> <p>Перестроение парами. Танец «Конькобежцы».</p> <p>Игра «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»).</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.</p>	<p>Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Содействовать развитию внимания и равновесия.</p>
	6	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.</p> <p>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Танцевальные шаги: Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p>Ритмический танец «Полька»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>	<p>Развитие координации движений, мышц кисти.</p> <p>Обучать приемам поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах)</p>
	7	<p>Строевые упражнения: Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.</p> <p>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!»</p> <p>Танцевальные шаги: Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p>Ритмический танец «Полька».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки.</p> <p>Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>

	8	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Группа — смирно!».</p> <p>Танцевальные шаги: Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p>Ритмический танец «В ритме польки» (музыка любой польки).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник» — упражнение сидя на стуле.</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Развитие подвижности (гибкости) различных суставов</p>
ноябрь	9	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!».</p> <p>Хореографические упражнения: Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре.</p> <p>Перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p>Танцевальные шаги: Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки.</p> <p>Ритмические танцы «В ритме польки», «Модный рок».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса.</p>
	10	<p>Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p>Хореографические упражнения: Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую.</p> <p>Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.</p> <p>Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p> <p>Развитие продолжительности выдоха</p>

	11	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки).</p> <p>Ритмический танец «Модный рок».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p>
	12	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки)</p> <p>Хореографические упражнения: Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.</p> <p>Танцевальные шаги: Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик»-движение.</p> <p>Бальный танец «Па-де-Грас».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух».</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	13	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</p> <p>Игроритмика: Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</p> <p>Бальный танец «Па-де-грас».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
декабрь	14	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Волк во рву».</p> <p>Бальный танец «Па-де-грас».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок».</p>	<p>Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>

	15	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!».</p> <p>Ритмический танец «Макарена» (на одноименную музыку).</p> <p>Первый</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок».</p> <p>Игропластика: Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Совершенствование основных движений рук и туловища.</p> <p>Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.</p>
	16	<p>Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</p> <p>Ритмический танец «Макарена».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок».</p> <p>Игровой самомассаж.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы</p> <p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
январь	17	<p>Упражнения в ходьбе.</p> <p>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека».</p> <p>Игра «Ловля обезьян» по типу игры «Пятнашки»</p> <p>Танец «Макарена».</p> <p>Игропластика: Задания мишки Баллу, пантеры Ба-гиры: упражнения для развития гибкости.</p>	<p>Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций.</p> <p>Содействовать развитию ритmicности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.</p>
	18	<p>Игроритмика: Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.</p> <p>Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметом: Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками.</p> <p>Акробатические упражнения: Группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо — влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.</p> <p>Ритмический танец «Русский хоровод».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p> <p>Развитие продолжительности выдоха</p>

	19	<p>Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет — небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»).</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки) — вариант 3, с «домиками».</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» — упражнение с двумя лентами.</p> <p>Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.</p> <p>Ритмический танец «Русский хоровод».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p>
февраль	20	<p>Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака».</p> <p>Ритмический танец «Травушка-муравушка».</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (выполнение на оценку).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	21	<p>Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал — руки на пояс).</p> <p>Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.</p> <p>Ритмический танец «Травушка-муравушка».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (Салки).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
	22	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению.</p> <p>Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.</p> <p>Танец «Кик» (музыка в ритме диско).</p> <p>Игропластика. Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	<p>Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>

	23	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец «Давай танцуй» Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу».	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
март	24	Строевые упражнения. Построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.
	25	Занятие игра «найди клад» Музыкальная игра «Найди предмет». Танец «Давай танцуй!».	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.
	26	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец «Современник». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве.

	27	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Ритмический танец «Современник». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Развитие подвижности (гибкости) различных суставов</p>
апрель	28	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах. Ритмический танец «Современник». Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнениях танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие координации движений. Формирование правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса.</p>
	29	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге, беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец «Артековская полька» Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!» Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу» Пальчиковая гимнастика. общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.</p>	<p>Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p>

	30	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Ритмический танец «Артековская полька». Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Развитие носового дыхания.</p>
	31	<p>Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот» Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие координации движений. Развитие двигательной активности, спортивного азарта.</p>
май	32	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты» Танцевальные шаги — танец «кик». Ритмические танцы «Русский хоровод», «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика. Комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных, игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие ловкости, умения работать в команде. Развитие носового дыхания. Развитие внимания</p>
	33	<p>Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. Развитие дыхательной системы</p>

	34	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика. Специальные задания: «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук. Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц
	35	Игра «Музыкальные змейки». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка». Игра на внимание «Гулливвер и лилипуты». Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Черный кот», «Четыре таракана и сверчок», «Приходи, сказка!». Подведение итогов	Повторить изученный материал по танцевально-ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

месяц	№	Содержание	Цель
сентябрь	1	Строевые упражнения: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!», строевой шаг на месте. Игроритмика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Перестроение и размыкание по ориентирам. Ритмический танец: «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско). ОРУ: без предметов. М/п игра «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев. Развитие дыхательной системы
	2	Строевые упражнения: Приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Задание в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игроритмика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Ритмический танец: «Танец с хлопками». ОРУ без предмета. Акробатические упражнения: Комбинация из элементов «Ванька-Встанька». Музыкально-подвижная игра: «Трансформеры» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук. Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Расслабление мышц

	3	<p>Строевые упражнения: Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Упражнения в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика: Хлопки и удары ног на сильную долю такта.</p> <p>ОРУ без предмета по типу «Зарядка».</p> <p>Ритмический танец «Слоненок» (музыка в ритме диско). Игропластика: Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речетитативом. «Буратино». Музыкально-подвижная игра по ритмике: «Дирижер-оркестр» Упражнения на расслабление мышц.</p>	<p>Закрепить выполнение упражнений. Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и ловкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.</p>
	4	<p>Строевые упражнения: Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игроритмика: Хлопки и удары ног на сильную долю такта.</p> <p>ОРУ без предмета по типу «Зарядка».</p> <p>Ритмический танец «Слоненок». Игропластика: Специальные упражнения для развития мышечной силы: «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»</p> <p>Упражнения на расслабление.</p>	<p>Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы. Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Усиление вентиляции и чистоты легких</p>
октябрь	5	<p>Строевые упражнения: Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Упражнения в ходьбе и беге на внимание.</p> <p>Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы звука. «Круг и кружочки».</p> <p>ОРУ без предмета по типу «Зарядка».</p> <p>Хореографические упражнения: «Открывание».</p> <p>Танец-ритмическая гимнастика «Марш» («Военный марш» Г.Свиридов).</p> <p>Упражнение на расслабление, дыхание.</p>	<p>Развитие глазомера.</p> <p>Развитие двигательной активности.</p> <p>Формирование правильной осанки.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p>
	6	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Хореографические упражнения. Повторение занятия 1, Русский поклон. Танцевальные шаги. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец: «Полька тройками» (музыка польки). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш» Повторить занятие 1.</p> <p>Игропластика: Повтор занятия 3 (сентябрь).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p>

	7	<p>Строевые упражнения: Задания в ходьбе и беге на внимание «Летает-не летает», «съедобное-несъедобное».</p> <p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и др. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев».</p> <p>Строевые упражнения: Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом.</p> <p>ОРУ с флажками по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Полька тройками» (повторить занятие 2).</p> <p>Игропластика: Повторение занятия 4 (за сентябрь), специальные упражнения для развития мышечной силы.</p> <p>Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	8	<p>Музыкально-подвижная игра: «Запев-припев» (повторение занятия 3).</p> <p>Игроритмика: Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 4/4.</p> <p>Танцевальные шаги. Нога в сторону, на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны.</p> <p>Основные движения русского танца: тройной притоп, припадание с поворотом, «Елочка».</p> <p>Ритмический танец: «Московский рок» (музыка в ритме диско). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с флажками» Игропластика: повторение занятия 3 (сентябрь).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки («Лодочка», «Палочка») лежа на спине и на животе.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
ноябрь	9	<p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет.</p> <p>Ритмический танец: «Танец с хлопками» Повтор занятия 1 (сентябрь).</p> <p>Танцевальные шаги: Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Гармошка».</p> <p>Ритмический танец: «Московский рок». Повтор занятия 4 (сентябрь).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш» повтор занятия 1 (октябрь).</p> <p>Упражнение с флажками повтор занятия 4 (октябрь).</p> <p>Музыкально-подвижная игра на различие силы (динамики) звука «Круг-кружочки».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>

	10	<p>Игроритмика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.</p> <p>Ритмический танец: «Танец с хлопками» повтор занятия 1 (сентябрь).</p> <p>Танцевальные шаги: Комбинация из изученных шагов (музыка русская, народная).</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» «Упражнение с флажками».</p> <p>Игропластика: Специальные упражнения для развития мышечной силы. Повтор занятия 4 (сентябрь).</p> <p>Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.</p> <p>Танец «Московский рок». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Совершенствование основных движений рук и туловища.</p> <p>Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.</p>
	11	<p>Танцевальные шаги: Комбинация из изученных шагов.</p> <p>Ритмический танец. «Полька тройками»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка», «Ни кола, ни двора».</p> <p>Креативная гимнастика: Музыкально-творческая игра «Займи место».</p> <p>Игропластика: Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль». «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Расслабление всего тела в положении лежа на спине.</p>	<p>Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы</p> <p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>
	12	<p>Хореографические упражнения. Танцевальные шаги: Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец: «Круговая кадрили».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра: «Горелки».</p> <p>Пальчиковая игра: «Киселек»</p>	<p>Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.</p> <p>Развитие ловкости, координации движений.</p> <p>Укрепление мышц, стабилизация позвоночника.</p>
декабрь	13	<p>Хореографические упражнения: Русский поклон «Открывание» руки в сторону и на пояс.</p> <p>Танцевальные шаги: «Ковырялочка», «Тройной притоп» – основные движения.</p> <p>Ритмический танец: «Круговая кадрили».</p> <p>Креативная гимнастика: Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.</p>

	14	Танцевально- ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», «Три поросенка». Хореографические упр-я: «Русский поклон». Ритмический танец: «Круговая кадриль». Музыкально- подвижная играб «Горелки». Ритмический танец: «Полька тройками» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений. Расслабление мышц и восстановление дыхания.
	15	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра: «Гонка мяча по кругу». ОРУ без предмета по типу «Зарядка». ОРУ с мячом. Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско). Пальчиковая гимнастика: Игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабление мышц.	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	16	Музыкально-подвижная игра: «День-ночь». Ритмический танец «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика: Упражнения с мячами- Белочка». Креативная гимнастика: Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях, с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
январь	17	Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Ритмический танцы «Спенк». «Тайм-степ» (музыка в ритме ча-ча-ча). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с мячом», «Белочка». Игропластика: Специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц.	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	18	Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец «Тайм-степ». Танцевальные шаги: Основные движения танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнения с мячом», «Белочка» (повторить). Упражнения дыхательной гимнастики: «Трубочка», «Помаши крыльями как петух», «Каша кипит» «Паровозик», «Насос», «Регулировщик».	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.

	19	Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Танцевальные шаги: Комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»- танцевально- беговое упражнение. Игропластика: Комплекс упражнений. Повторить занятие 11. Игровой самомассаж: Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.
февраль	20	Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «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.	Развитие ловкости, координации движений. Укрепление мышц, стабилизация позвоночника. Развитие продолжительности выдоха Развитие дыхательной системы
	21	Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнении с обручем. Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных элементов. «Ванька-Встанька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.	Растяжение и укрепление мышц ног, спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Сосредоточение внимания, установка на эмоциональный психологический настрой.
	22	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Музыкально-подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж.	Вытяжение мышц позвоночника, формирование осанки. Развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и укрепление мышц пальцев.
	23	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика. общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Игра-соревнование «Моталочки» Упражнения дыхательной гимнастики.	Развитие подвижности (гибкости) различных суставов. Усиление вентиляции и чистоты легких. Развитие двигательной активности.

март	24	<p>Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки — Поворот направо (налево) — ходьба на месте.</p> <p>Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец «Ча-ча-ча».</p> <p>Игропластика. Комплекс упражнений.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.</p>	<p>Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы</p> <p>Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища.</p> <p>Укрепление мышц спины</p>
	25	<p>Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.</p> <p>Ритмический танец «Тайм-степ».</p> <p>Танцевальные шаги. Основное движение танца «Ча-ча-ча».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встань-ка» — упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стретчинга.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и другие), лежа на спине и на животе.</p>	<p>Растягивание мышц ног и развитие пластичности движений.</p> <p>Расслабление мышц и восстановление дыхания.</p>
	26	<p>Строевые упражнения «Летает — не летает».</p> <p>Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба».</p> <p>Ритмический танец «Самба» (музыка самба). Основные и подготовительные движения танца «Самба».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встань-ка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Дети и Медведь».</p> <p>Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук.</p>	<p>Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия.</p> <p>Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.</p>

	27	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба». Ритмический танец «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встань-ка». Игропластика. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
апрель	28	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. Поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Профилактика плоскостопия, укрепление свода стопы Развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Укрепление мышц спины и профилактика лордоза.
	29	Строевые упражнения. Повторить перестроение и размыкание. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встань-ка». Музыкально-подвижная игра «День — ночь». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Пальчиковая гимнастика «Летает — не летает».	Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.
	30	Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Акробатические упражнения. Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона») Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Танцевальное образно-игровое упражнение с элементами ритмики, танца, бега и прыжков. Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развитие ловкости, координации движений. Укрепление мышц, стабилизация позвоночника. Развитие продолжительности выдоха

	31	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Акробатические упражнения. Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона») Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
май	32	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Хореографические упражнения. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Акробатические упражнения. Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона») Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.
	33	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька-Встанька»), «Пластилиновая ворона». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Укрепление мышц стопы и профилактика плоскостопия. Развитие силы мышц брюшного пресса и разгибания бедра.
	34	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька-Встанька»), «Пластилиновая ворона». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Совершенствование основных движений рук и туловища. Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.

35	<p>Итоговое занятие «В гостях у трех поросят»</p> <p>Общеразвивающие упражнения под музыку по типу зарядки.</p> <p>Акробатика: Выполнение перекатов вперед — назад; вправо — влево.</p> <p>Эстафета с кубиками.</p> <p>Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Три поросенка».</p> <p>Игра «Нам не страшен серый волк».</p> <p>Танец «Полька тройками».</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>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.</p> <p>Подведение итогов за год.</p>
----	---	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623654

Владелец Жигулева Валентина Юрьевна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025