

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 72 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ - ДЕТСКИЙ САД № 72 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА СПБ)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом
образовательного учреждения
(протокол от 31.08.2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 56-од от 31.08.2026 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад
№ 72 компенсирующего вида

_____Ю.Е.Лысенко

ПРИНЯТА

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных
представителей)обучающихся
(протокол от 31.08.2026 г. № 1)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

Срок освоения: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 3 -7 лет

Разработчик:

Сахартова Раиса Герцевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
I.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность	3
1.2	Адресат	4
1.3	Актуальность реализации	5
1.4	Уровень освоения	6
1.5	Объём и срок освоения	6
1.6	Отличительные особенности	8
1.7	Цель и задачи	9
1.8	Планируемые результаты освоения	10
1.9	Организационно-педагогические условия реализации	11
1.9.1	Язык реализации	11
1.9.2	Форма(ы) обучения	12
1.9.3	Особенности реализации	12
1.9.4	Условия набора и формирования групп	15
1.9.5	Формы организации и проведения занятий	16
1.9.6	Материально-техническое оснащение	16
1.9.7	Кадровое обеспечение	17
II.	Учебный план	18
III.	Рабочая Программа	20
IV.	Методические и оценочные материалы	70
4.1	Методические материалы	70
4.2	Оценочные материалы	72
	Информационные источники	75

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Танцевальная ритмика» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг» (с изменениями на 21 августа 2026 года);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р(изменения утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 72 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

1.1 Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и запросов их родителей (законных представителей), а также на всестороннее, гармоничное развитие обучающихся 3 -7 лет, на формирование и развитие творческих способностей, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и рассчитана на один год обучения.

Преимуществами этого направления является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность основывается на простых ритмических движениях. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы обучающегося. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в

упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

1.2 Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» разработана для работы с обучающимися от 3 до 7 лет.

В реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» по желанию родителей могут принимать участие обучающиеся от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей.

Возрастные особенности обучающихся 3 - 4 лет

Обучающиеся в этом возрасте уже имеют значительный двигательный опыт: владеют всеми основными движениями, умеют использовать их в самостоятельной деятельности в зависимости от обстановки, условий; проявляют в движениях элементарные физические качества (ловкость, быстроту, выносливость). Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (бег, танцевальные шаги, движения рук и др.) в процессе обучения танцевально-игровой гимнастике дает возможность шире их использовать в подготовке танцевальных постановок. Движения становятся более разнообразными, гибкими и координированными. Совершенствуется чувство равновесия. Обучающиеся ощущают потребность в движении. При выполнении движений преобладают игровые мотивы (с удовольствием подпрыгивает - как зайчик, легко бегает на носках - как мышка, и т.д.). Обучающиеся способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке, запоминая наизусть текст песни. Педагог дополнительного образования продолжает принимать активное участие непосредственно во всех частях занятия, постепенно приучая обучающихся самостоятельно выполнять упражнения. Главное в этот период стремление обучающихся к самостоятельности оформить свободным исполнением движений, выразительной подачей движения.

Возрастные особенности обучающихся 5 - 7 лет

Продолжается развитие структур и функций систем организма (рост, вес и т.д.).

У обучающихся продолжается процесс окостенения скелета, тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога дополнительного образования.

Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте обучающиеся уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять

более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга обучающегося, с совершенствованием его нервной деятельности и растущей возможностью управлять своими движениями. Обучающийся способен различать, с одной стороны - взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Обучающиеся значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них отсутствуют лишние движения, они уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, могут выполнять ряд более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития обучающегося 6 лет.

На седьмом году жизни движения становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность обучающихся увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей обучающиеся 6 - 7 лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у обучающихся развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления обучающимися продуктивных видов деятельности. Значительно повышается физическая и умственная работоспособность обучающихся. К 7 годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25 - 30 минут. При этом общий ее объем увеличивается в 2 - 2,5 раза. Однако следует учитывать, что обучающиеся значительно отличаются друг от друга по уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности обучающегося к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

1.3. Актуальность реализации

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития обучающегося, формируется личность человека.

Данные ежегодных медицинских осмотров показывают рост числа обучающихся, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения обучающихся к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для обучающихся. Данная форма позволяет организовать оптимальный двигательный режим для обучающихся, обеспечивать активный отдых и удовлетворять

естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Актуальность программы состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей в более качественном физическом развитии обучающихся.

В этой связи актуальной становится разработка программы по физическому воспитанию для обучающихся с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания.

1.4 Уровень освоения: общекультурный, так как программа предполагает формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

1.5 Объём и срок освоения:

Объём - 64 часа (на 9 месяцев)

- Срок освоения – 9 месяцев
- Количество занятий в неделю – 2
- Количество занятий в месяц – 8.

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СП 2.4.2.4283 – 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность занятий:

- обучающиеся 3-5 лет – 15-20 минут (академический час равен 15-20 минутам);
- обучающиеся 5-7 лет – 25-30 минут (академический час равен 25-30 минутам).

Предусмотрены обязательные санитарно-гигиенические перерывы между занятиями продолжительностью 10 мин.

Занятия проводятся с 1 октября 2026 года по 30 июня 2027 года 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в гармоничном развитии обучающихся с использованием танцевальных, игровых и соревновательных методов и обусловлена тем, что элементарные танцевальные и ритмичные движения являются основополагающими.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» *доступно* для обучающихся 3-7 лет, так как 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 обучающихся, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» направлена на удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемой за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и заключается в **расширении** предлагаемых форм работы, проводимых с обучающимися, направленных на развитие не только физических умений и навыков, но и лидерских и коммуникативных качеств, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий под руководством педагога дополнительного образования в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями.

Новизной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно- спортивной направленности

«Танцевальная ритмика» является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт включения в неё новой здоровьесберегающей технологии - «Игровой стретчинг», освоение которой поможет естественному развитию организма обучающегося, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

«Стретчинг» (от англ. «Stretching», «stretch» — растягивание) - комплекс упражнений для растягивания определенных групп мышц, связок и сухожилий. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стретчинг раскрепощает обучающихся, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий они получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь, вовлекает обучающихся в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Занятия с обучающимися начинаются с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные названия (животных или

имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии.

На занятии предлагается игра-сказка, в которой обучающиеся превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу обучающиеся познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Игра-сказка содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры обучающихся, расширению их кругозора. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное действие на организм.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» направлена на:

- формирование физической культуры как интегративного качества личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся.

1.6 Отличительной особенностью данной программы является преобладание нетрадиционных видов движений, упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, и креативной гимнастики.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой (упражнениями игрового стретчинга), пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Для нашей организации танцевальное направление и, в частности, танцевально-игровая гимнастика, является востребованным направлением предоставления дополнительных платных услуг, социальным заказом родителей (законных представителей).

Таким образом, реализуя дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика», мы будем способствовать формированию и развитию творческих способностей обучающихся, удовлетворению индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании,

формированию мотивации к здоровому образу жизни, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья и гармоничному развитию обучающихся в целом.

Реализуя дополнительную общеразвивающую программу физкультурно- спортивной направленности «Танцевальная ритмика», педагог дополнительного образования не ставит цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа может способствовать повышению самооценки обучающегося, формирования умения распределять свое время.

1.7 Цель и задачи реализации ДОП

Цель:

создание условий для всестороннего развития личности обучающегося на основе интереса к физической культуре и спорту средствами танцевально-игровой гимнастики;
удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физкультурой и спортом; создание условий для самореализации, поддержки инициативы и самостоятельности обучающегося.

Задачи:

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.

Совершенствование психомоторных способностей:

- 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.

Обучающие:

- способствовать выявлению и развитию у обучающихся интереса к спорту, в том числе, к танцевальному искусству, расширению знаний о танцах;
- побуждать к импровизации под музыку, сочинению собственных композиций из знакомых движений, придумыванию своих оригинальных движений в импровизации;
- формировать навыки основных танцевальных движений, навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- формировать чувство ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивающие:

- развивать воображение, фантазию, раскрепощённость, умение самостоятельно придумывать движения, то есть побуждать обучающихся к творчеству;

- развивать творческую самостоятельность в создании художественного образа танца;
- развивать у обучающихся приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обогащать навыками общения и умения совместной деятельности;
- развивать мышление, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- воспитывать умение эмоционального выражения и творчества в движениях;
- способствовать развитию творческих и созидательных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- формировать ценностное отношение к физической культуре, потребность в занятиях, физическом самосовершенствовании;
- воспитывать у обучающихся активность и самостоятельность, развивать коммуникативные способности;
- формировать общую культуру личности обучающегося, способность ориентироваться в современном обществе.
- формировать нравственно-эстетические отношения между обучающимися и взрослыми;
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве;
- формировать социально значимые личностные качества и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.8 Планируемые результаты освоения

Планируемые результаты по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» для обучающихся 3-4 лет:

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, шахматном порядке;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- владеют навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топать в такт музыки;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)
- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие задания по креативной гимнастике;

- владеют основными хореографическими упражнениями.

Планируемые результаты по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» для обучающихся 5-7 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике данного года обучения.

1.9 Организационно-педагогические условия реализации ДОП

1.9.1 Язык реализации

На основании пункта 2.6 Устава организации и Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

1.9.2 Форма(ы) обучения

Форма(ы) обучения – очная.

1.9.3 Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса обучающихся характеризуются с учётом их психолого-педагогических особенностей и особых образовательных потребностей.

В дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» представлены различные разделы, но основными являются три раздела:

- танцевально-ритмическая гимнастика, состоящая из игроритмики, игрогимнастики, игротанца;

- нетрадиционные виды упражнений, состоящие из игропластики (упражнений игрового стретчинга), пальчиковой гимнастики, музыкально-подвижных игр, игрового самомассажа, игр-путешествий;

- креативная гимнастика, состоящая из музыкально – творческих игр и специальных заданий, направленных на развитие выдумки и творческой инициативы.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Применяются следующие формы занятий:

Обучающие занятия

Развитие двигательных качеств и умений: ходьба, бег, прыжковые движения; ОРУ, имитационные движения, плясовые движения. Развитие ориентировки в пространстве; творческих способностей (воображение, фантазию, оригинальные движения для выражения характера музыки; уметь передавать различные оттенки настроения через движение).

Закрепляющие занятия

Повтор двигательных элементов не менее 4-5 раз.

Проявление самостоятельности при выполнении движений, выразительность ритмических упражнений, уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

Итоговые занятия

Запоминание и самостоятельное исполнение небольших танцевальных композиций. Использование разнообразных движений в импровизации под музыку и выразительность пластики движений. Занятия с обучающимися проводятся в музыкальном зале в виде игровой композиции, в соответствии с возрастными особенностями.

Требования к подбору музыки: высокая художественная направленность музыкального произведения; доступность для движений; понятность музыкального образа; разнообразие жанров музыкальных произведений.

Требования к подбору движений: доступность двигательным возможностям обучающихся; понятность по содержанию игрового образа; разнообразность движений.

Основные приемы и методы: личный показ педагога, подражание, опережение, самостоятельность. В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям условно делится на три этапа:

- начальный этап – характеризуется созданием представления об упражнении.
- этап углублённого разучивания упражнений.
- этап закрепления и совершенствования упражнений.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе педагог дополнительного образования

рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а обучающиеся пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом дополнительного образования на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активирует работу центральной нервной системы. Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания обучающихся – «вовлекающий показ» двигательных упражнений, учитывающий способность обучающихся к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений обучающихся.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую обучающийся получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям 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. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. 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 упражнению используются ограничители, ориентиры. Педагог дополнительного образования, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Похвала обучающегося активизирует работу его сердца, нервную систему. Так, образные сравнения помогают обучающимся правильно осваивать движение, так как создают у них особое настроение.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить обучающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности обучающихся способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка 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 обучающиеся создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

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

соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым только тогда, когда обучающиеся начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучающихся и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм обучающегося — 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 в комплексно - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога дополнительного образования и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах: систематичности, постепенности, доступности и т.д.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. Теоретическая часть занимает 10-15% времени.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности обучающихся, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические танцы, игропластика (упражнения игрового стретчинга), креативная гимнастика и другие.

Заключительная часть длится до 7% общего времени. В том случае, если в основной части имела 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 обучающихся. В

заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от обучающихся максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально- подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, ритмические танцы и другие задания).

1.9.4 Условия набора на обучение и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» производится на основании заявления и запроса родителей (законных представителей) обучающихся 3 - 7 лет. В группы принимаются все желающие от 3 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых требований к уровню развития творческих способностей и физических качеств; предварительный отбор не проводится.

Допускается дополнительный набор на место выбывших обучающихся.

В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» не более 15 человек.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.4.2.4283 – 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. №19.

При адаптации программы под эти условия учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности обучающихся в каждом из указанных выше возрастных периодов.

1.9.5 Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» является *групповая форма*. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Также для работы с одарёнными обучающимися или, имеющими пробелы в навыках, для отработки навыков используется индивидуальная форма работы.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

Формы проведения занятий:

- традиционное занятие;
- тематическое занятие;
- сюжетное занятие;
- игровое занятие;
- занятие – импровизация;
- показательное выступление;
- итоговое занятие.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Основным методом проведения занятия является игровой метод.

- Наглядный метод
- Метод аналогий (с животным и растительным миром)
- Словесный метод
- Практический метод

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Все приемы и методы направлены на то, чтобы танцевальная деятельность обучающихся была исполнительской и творческой.

1.9.6 Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в физкультурном зале (1 этаж).

Мультимедийное оборудование: ноутбук и колонки, CD и DVD диски

Демонстрационный материал: схемы, фото, иллюстрации. Пособия для занятий (по количеству детей):

- Физкультурный зал – 65,7 в.м
- Обруч малый – 15 шт.
- Обруч большой – 30 т.
- Кегли – 4 наб.
- Мешочек с грузом – 15 шт.
- Ленты гимнастические – 15 шт.
- Палка гимнастическая – 15 шт.
- Султанчики – 30 шт.
- Мячи малые – 15 шт.
- Мячи большие – 15 шт.
- Мат гимнастический – 8 шт.
- Мяч утяжелённый (набивной) – 6 шт.
- Скамейка гимнастическая – 3 шт.
- Шведская стенка – 4 шт.
- Дуги малые – 2 шт.
- Дуги большие – 2 шт.
- Скакалка короткая – 15 шт.

Скакалка длинная – 4 шт.
Массажные коврики – 7 шт.
Канат – 1 шт.
Батут детский – 2 шт.
Гантели детские – 15 шт.
Городки – 2 наб.
Верёвочная лестница – 2 шт
Кольцебросы (набор) – 2 наб.
Фишки, конусы, зрительные ориентиры для разметки
Шнур плетёный – 1 шт.
Баскетбольное кольцо – 3 шт.
Стеллажи для хранения атрибутов – 4 шт.
Фонотека с музыкальными произведениями – 10 шт.

1.9.7 Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) требованиям профессионального стандарта.

Дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика» в организации реализует педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по направлению «Педагог дополнительного образования».

II. Учебный план

Учебный план обучающихся 3-5 лет

Название раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Организационное занятие: знакомство с обучающимися. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Мониторинг. Беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики.	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика				
Игроритмика	10	3	7	Педагогическое наблюдение
Игροгимнастика	9	1	8	
Игротанец	21	3	18	
Раздел 2. Нетрадиционные виды упражнений				
Игропластика (упражнения игрового стретчинга)	3`	1	2	Педагогическое наблюдение
Пальчиковая гимнастика	2	1	1	
Игровой самомассаж	2	1	1	
Музыкально – подвижные игры	4	1	3	
Игры - путешествия	6	1	5	
Раздел 3. Креативная гимнастика				
Музыкально – творческие игры	2	1	1	Педагогическое наблюдение
Специальные задания	2	1	1	
Отчетное мероприятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Мониторинг. Беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики	1	-	1	Педагогический мониторинг
Итого:	64	14,5	49,5	

Учебный план обучающихся 5-7 лет

Название раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Организационное занятие Знакомство с обучающимися. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
Мониторинг. Беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики.				
Раздел 1. Танцевально-ритмическая гимнастика				
Игроритмика	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Игрогимнастика	10	2	8	
Игротанец	21	3	18	
Раздел 2. Нетрадиционные виды упражнений				
Игропластика (упражнения игрового стретчинга)	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Пальчиковая гимнастика	2	1	1	
Игровой самомассаж	2	1	1	
Музыкально – подвижные игры	2	1	1	
Игры - путешествия	8	1	7	
Раздел 3. Креативная гимнастика				
Музыкально – творческие игры	3	1	2	Педагогическое наблюдение
Специальные задания	3	1	2	
Отчетное мероприятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
Мониторинг. Беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики.	1	-	1	Педагогический мониторинг
Итого:	64	13,5	50,5	

III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»
на 2026 – 2027 учебный год

• * Задачи и планируемые результаты освоения ДОП прописаны в Пояснительной записке в подпунктах 1.7 и 1.8.

3.1. Содержание конкретного года обучения

Обучающиеся 3-5 лет:

Игроритмика:

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыке. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Игροгимнастика: □ Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Передвижение в сцеплении. Построение врассыпную. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»), врассыпную

Перестроение в круг, из одной шеренги в несколько по ориентирам и образному расчету и указанию педагога. Повороты переступанием по команде. Передвижение в обход шагом и бегом.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Сочетание упоров с движениями ногами. Комплексы общеразвивающих упражнений. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Упражнения с предметами, с платочками.

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. 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.

- Акробатические упражнения. Группировки. Равновесие на носках с опорой и без неё. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев

переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко, сед на пятках. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образнодвигательных действиях.

Игротанцы:

- Хореографические упражнения. Стойка руки на пояс и за спину. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо-налево, переступая на носках, держась за опору. Комбинации хореографических упражнений.

- Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Шаг с небольшим подскоком. 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 бальные танцы: «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Кузнецик», «Большая стирка», «Танец сидя», «Матушка-Россия».

Танцевально-ритмическая гимнастика:

- Специальные композиции и комплексы упражнений «Часики», «Карусельные лошади», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками», «У оленя дом большой», «На крутом берегу».

Игропластика (упражнения игрового стретчинга):

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений: «Дерево», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок», «Черепашка», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Кошечка», «Домик», «Звезда», «Самолет», «Цветочек», «Лиса», «Коробочка», «Смешной клоун», «Игра по станциям», «Змея», «Жучок».

- *Пальчиковая гимнастика:*

- Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой.

- 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. Игры-потешки.

Выполнение фигурок из пальцев. Упражнения пальчиками с речетативом.

Игровой самомассаж:

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

Музыкально-подвижные игры:

- «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушка», «У медведя во бору», «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Эхо», «Конники – спортсмены», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

Игры-путешествия:

- «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «На лесной опушке», «В мире музыки и танца». *Креативная гимнастика:*

- Музыкально-творческие игры «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания. «Создай образ», «Художественная галерея», «Выставка картин».

Обучающиеся 5-7 лет

Игритмика:

- 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 2/4, 3/4, 4/4. Выполнение ходьбы, бега, движений туловищем в различном темпе. *Игритмика:*

- Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!» по распоряжению. Строевые приёмы «Становись!», «Разойдись!» в образно – двигательных действиях. Строевые приёмы при шаге на месте, переступанием. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным ориентирам. Перестроение из одной команды в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание по ориентирам.

Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

- Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. ОРУ по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп). Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и положении лежа. Сед «по – турецки». Прыжки на двух ногах.

- 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). Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища

в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. 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. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе.

- Акробатические упражнения. Группировка 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. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Акробатические композиции из пройденных упражнений.

Игротанцы:

- Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Русский поклон.

«Открытие» 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». Наклон 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.

- 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. Шаг с подскоком, с различными движениями руками. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание», «елочка», «гармошка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба».

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

Танцевально-ритмическая гимнастика:

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «упражнения с флажками», «Три поросенка», «Упражнения с мячами», «По секрету всему свету», «Всадник», «Зарядка», «Упражнения с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона» «Ванечка-пастух»

Игропластика (упражнения игрового стретчинга)

- Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок», «Самолет», «Змея», «Цветок», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Винт», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка»,

«Крестик», «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», «Ножницы», «Кран», махи ногами, «Лодочка», «Сказка о карандаше и резинке».

- *Пальчиковая гимнастика:*

- Общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях, по стихам и рассказам. *Игровой самомассаж:*

- Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Музыкально-подвижные игры:

- «День-ночь», «Запев-припев», «Нам не страшен серый волк», «Обучающиеся и медведь», «Трансформеры», «Горелки», «Группа - смирно!», «Волк во рву», «Горелки».

- Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и ОРУ.

Игры-путешествия:

- «Путешествие на северный полюс», «Пограничники», «Путешествие в Спортландию», «Путешествие в «Играй-город», «Королевство волшебных мячей», «Россия - Родина моя», «Путешествие в Маленькую страну», «Спортивный фестиваль». *Креативная гимнастика:*

- Музыкально-творческая игра «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

**3.2. Календарно - тематический план на период обучения
Обучающиеся 3-5 года**

Месяц	№ Занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
Октябрь	1-2	<i>Строевые упражнения:</i> • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); • приставные шаги в сторону; шаг с подскоком. • <i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки.	Построение врассыпную. <i>Танцевальные шаги:</i> • шаг с носка, на носках. <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> • основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; • основные движения туловищем и головой. <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i>	• <i>Игровой самомассаж</i> поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. • <i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i> поднятие рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе.	Ориентиры

Октябрь	3-4	<i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка».</i> <i>Строевые упражнения:</i> • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). • <i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки.	Построение врассыпную. <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> • полуприсед; упоры; • присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; • положение лежа. <i>Акробатические упражнения:</i> • группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. • <i>Игровой стретчинг:</i> «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок»	□ <i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.	Гимнастические коврики
---------	-----	--	---	---	------------------------

Октябрь	5-6	<i>Игроритмика:</i> ходьба, сидя на стуле: • хлопки в такт музыки. <i>Строевые упражнения:</i> • построение в шеренгу, в круг; • передвижение по кругу в различных направлениях; • бег врассыпную. <i>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу).</i>	Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. <i>Акробатические упражнения:</i> • группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. <i>Хореографические упражнения:</i> • стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. <i>Танцевальные шаги:</i> • шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. <i>Ритмический танец «Танец сидя».</i>	• <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.	Стульчики
---------	-----	--	--	--	-----------

Октябрь	7-8	<i>Игроритмика:</i> ходьба сидя на стуле; - хлопки в такт музыки. <i>Строевые упражнения:</i> - построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметом:</i> - упражнения с погремушками, - султанчиками или хлопками. <i>Акробатические упражнения:</i> «бревнышко» - перекаты в положении лежа, руки вверх; седее на пятках с опорой на предплечья. <i>Хореографические упражнения:</i> стойка руки на пояс и за спину, - полуприседы, - подъемы на носки, - свободные, плавные	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. <i>Игровой стретчинг:</i> «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».	- Султанчики - Гимнастические коврики
---------	-----	---	--	---	--

			движения руками. <i>Танцевальные шаги:</i> - шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. <i>Ритмический танец:</i> «Танец сидя». <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушка».		
--	--	--	---	--	--

Ноябрь	9-10	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, круг. • <i>Танцевальные шаги:</i> приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. • <i>Игроритмика:</i> акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	Построение лицом в круг. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «У оленя дом большой» (с хлопками) • <i>Ритмический танец:</i> «Кузнечик». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».	• <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление	
Ноябрь	11-12	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. • <i>Танцевальные шаги:</i> приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. • <i>Игроритмика:</i> акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле	<i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «У оленя дом большой» (с хлопками) • <i>Ритмический танец:</i> «Кузнечик». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «У медведя во бору». • <i>Хореографические упражнения:</i> полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. • <i>Игровой стрейчинг:</i> «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».	• <i>Упражнения на расслабление мышц</i> Свободные, плавные движения руками.	Гимнастические коврики

Ноябрь	13-14	<i>Строевые упражнения:</i> построение в рассыпную. • <i>Игроритмика:</i> акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя.	<i>Общеразвивающие упражнения с предметом с султанчиками</i> • <i>Ритмический танец:</i> «Кузнечик». • <i>Акробатические упражнения:</i> <u>«качалочка»</u> - группировка, лежа на спине; <u>«Буратино»</u> - перекатом вперед сед на ноги врозь; <u>«бревнышко»</u> - лежа на спине <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» (с погремушками)</i> • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «У медведя во бору».	• <i>Упражнения на укрепление осанки:</i> имитационно-образные упражнения: • сед ноги врозь «Буратино», • стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».	• Погремушки • Гимнастические коврики
--------	-------	---	--	---	---

Ноябрь	15	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения пальчиками.	• <i>Акробатические упражнения:</i> <u>«качалочка»</u> - группировка лежа на спине; <u>«Буратино»</u> - перекатом вперед сед на ноги врозь, <u>«бревнышко»</u> – лежа на спине, руки вверх; перекаты вправо (влево). • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «У оленя дом большой» (с погремушками) • <i>Креативная гимнастика:</i> Творческая игра «Кто Я?» • <i>Игровой стретчинг:</i>	• <i>Упражнения на дыхание.</i> Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик».	• Погремушки • Гимнастические коврики
--------	----	---	---	--	--

			«Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».		
Ноябрь	16	Сюжетное занятие «На лесной опушке» (путешествие в лес). 1. «Поход» 2. Общеразвивающие упражнения 3. Игра «Цапля и лягушки» 4. Танец «Кузнечик» 5. Игра «У медведя во бору»			

Декабрь	17-18	<i>Строевые упражнения:</i> перестроение в шеренгу и колонну. • <i>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</i>	• <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки». • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> 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»). • <i>Игровой стретчинг:</i> «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лиса», «Черепаха».	<i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.	• Стульчики • Гимнастические коврики
Декабрь	19-20	<i>Строевые упражнения:</i> бег по кругу и ориентирам («змейкой»). • <i>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</i>	• <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки», «Часики». • <i>Танцевальные шаги:</i> сочетание приставных и скрестных	<i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.	• Стульчики • Гимнастические коврики

			шагов в сторону. • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> 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») • <i>Игровой стретчинг:</i> «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лиса», «Черепаха».		
Декабрь	21	<i>Строевые упражнения:</i> бег по кругу и ориентирам («змейкой»). • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Конники-спортсмены».	• <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки», «Часики». • <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. • <i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).	<i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.	• Стульчики • Гимнастические коврики

Декабрь	22	Сюжет «На выручку карусельных лошадок». 1. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки». 2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу» 3. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки» 4. Танец «Автостоп» 5. Фрагмент аутогенной тренировки 6. Игра «Конники-спортсмены», «Лошадки»
---------	----	---

Декабрь	23-24	<i>Строевые упражнения:</i> построение в кругу. • <i>Игроритмика:</i> на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.	• <i>Танцевальные шаги:</i> мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. • <i>Хореографические упражнения:</i> полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Песня Короля» • <i>Игровой стрейчинг:</i> «Домик», «Звезда», «Лиса», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Черепашка».	• <i>Музыкально- подвижная игра</i> «Найди предмет».	Гимнастические коврики
---------	-------	--	---	--	------------------------

Январь	25-26	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши	• <i>Танцевальные шаги:</i> мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. • <i>Хореографические упражнения:</i> полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Песня Короля». • <i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «змея», «велосипед».	<i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Найди предмет».	Гимнастические коврики
В а		<i>Строевые упражнения:</i>	• <i>Ритмический танец:</i>	<i>Игровой самомассаж:</i>	• Стульчики

	27-28	передвижение шагом и бегом. Построение в круг. • <i>Игроритмика</i>: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	«Большая стирка». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>: «Песня Короля». • <i>Музыкально-подвижная игра</i>: «Музыкальные стулья». • <i>Игровой стретчинг</i>: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепаха» •	поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.	• Гимнастические коврики
Январь	29-30	<i>Строевые упражнения</i>: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. • <i>Игроритмика</i>: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука.	• <i>Ритмический танец</i>: «Большая стирка». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>: «Часики». • <i>Музыкально-подвижная игра</i>: «Музыкальные стулья». • <i>Игровой самомассаж</i>: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные</i>: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.	• Стульчики • Гимнастические коврики

Январь	31	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу. • <i>Игроритмика:</i> выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную.	• <i>Хореографические упражнения:</i> руки в подготовительной, первой, вторая и третьей позиции. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Воробьиная дискотека». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные стулья».	<i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).	• Стульчики • Гимнастические коврики
Февраль	32-33	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки. • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе.	• <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили». • <i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.	• Стульчики • Гимнастические коврики

Февраль	34-35	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки. <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе.	<i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека». <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили». <i>Игропластика:</i> упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.	- Стульчики - Гимнастические коврики
Февраль	36-37	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки. <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе.	<i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека». <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили». <i>Игропластика:</i> упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.	- Стульчики - Гимнастические коврики
Февраль	38	Сюжет «Путешествие в Кукляндию». - Игра «Автомобили» - Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» - ОРУ «Лукоморье» - Танец «Большая стирка» - Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» - Игра «Музыкальные стулья»			

Февраль	39	<i>Строевые упражнения:</i> построение враспынную. <i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).	• <i>Акробатические упражнения:</i> группировка в положении сидя, лежа. • <i>Танцевальные шаги:</i> прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. • <i>Ритмический танец:</i> «Большая прогулка». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробышки». • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.	• Обручи • Гимнастические коврики
---------	----	--	--	--	--

Март	40-41	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки. <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе.	<i>Ритмический танец:</i> «Большая прогулка». <i>Акробатические упражнения:</i> комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Воробьиная дискотека». <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Воробышки». <i>Пальчиковая гимнастика:</i> соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка») • <i>Игровой стретчинг:</i> «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».	<i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно- игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.	- Стульчики - Гимнастические коврики
------	-------	---	--	--	---

Март	42-43	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу, круг. • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе.	• <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Усни трава». • <i>Креативная гимнастика:</i> «Магазин игрушек».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.	• Стульчики 1 гимнастическая палка • Гимнастические коврики
------	-------	--	---	---	--

Март	44-45	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе.	<i>Акробатические упражнения:</i> комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ну, погоди!». <i>Креативная гимнастика:</i> «Выставка картин».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.	Гимнастические коврики
------	-------	---	---	--	------------------------

Март	46-47	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах.	• <i>Хореографические упражнения</i> из пройденных элементов • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!». • <i>Креативная гимнастика</i> «Выставка картин». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Птица без гнезда».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.	• Стульчики • Гимнастические коврики
Март	48	Сюжет «Лесные приключения». 1. Игра «Найди свое место» 2. Танец «Большая прогулка» 3. ОРУ 4. Игра «День – ночь» 5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» 6. Игра «Усни – трава»			

Апрель	49-50	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе.	• <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. • <i>Хореографические упражнения:</i> упражнения из простых элементов. • <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. • <i>Танцевально – ритмическая гимнастика:</i> «Сосулька». • <i>Музыкально – подвижная игра:</i> «Птица без гнезда».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> дыхательные и на укрепление осанки.	• Обручи • Гимнастические коврики
--------	-------	--	---	--	--

Апрель	51-52	<i>Строевые упражнения:</i> музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	• <i>Общеразвивающие упражнения с платочком:</i> взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Упражнение с платочком». • <i>Ритмический танец:</i> «Вару-вару». • <i>Акробатические упражнения:</i> комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко.	• <i>Пальчиковая гимнастика:</i> работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). • <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.	• Обручи • Гимнастические коврики
--------	-------	---	--	---	--

Апрель	53-54	<i>Строевые упражнения:</i> музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	• <i>Хореографические упражнения:</i> упражнения из простейших элементов. • <i>Ритмический танец:</i> «Вару-вару». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Упражнение с платочком». • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> работа пальцами по	<i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).	• Платочки • Гимнастические коврики
--------	-------	---	--	--	--

			различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»).		
Апрель	55	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игоритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе.	• <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. • <i>Хореографические упражнения:</i> упражнения из простых элементов. • <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. • <i>Танцевально – ритмическая гимнастика:</i> «Упражнение с платочком».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> дыхательные и на укрепление осанки.	• Обручи • Гимнастические коврики

			Музыкально – подвижная игра: «Птица без гнезда».		
Апрель	56	Сюжет «Времена года» Построение в шеренгу. - Бег и прыжки - Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну – погоди!», «Сосулька». - Танец «Автостоп» - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики с платочками - упражнение на дыхание - Игра «Погода»			

Май	57	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. Музыкально - подвижная игра: «Карлики и великаны».	<i>Ритмический танец:</i> «Вару-вару». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.	- Платочки - Стульчики - Гимнастические коврики
Май	58	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. Музыкально - подвижная игра: «Карлики и великаны».	<i>Ритмический танец:</i> «Матушка Россия». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками».	<i>Пальчиковая гимнастика:</i> упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.	- Платочки - Стульчики - Гимнастические коврики

Май	59	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. - Музыкально-подвижная игра: «Карлики и великаны».	<i>Хореографические упражнения:</i> упражнения из пройденных элементов. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». <i>Креативная гимнастика.</i> Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!».	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине. <i>Игровой стретчинг:</i> «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».	- Платочки - Стульчики - Гимнастические коврики
Май	60	Сюжет «В мире музыки и танца» Вход в зал. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. - Танец «Большая прогулка» - Разминка «Я танцую» (импровизация на изученных танцевальных движениях) - Танец «Вару – вару» - Танец «Полька» - Танец «Матушка – Россия» - Конкурс «Ай, да я» (каждый обучающийся демонстрирует свое любимое танцевальное движение)			
Май	61	Педагогический мониторинг, беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики.			

Июнь	62-64	- Открытые занятия: ритмика с элементами танца "Мы любим танцевать!"; игровой стретчинг «Раз, два, три – ну-ка, повтори!». - Участие в конкурсе «Путешествие в страну «Танцевалкино». - Мастер-класс «Мы играем в йогу» - Сдача нормативов по общей физической подготовки
-------------	-------	--

Обучающиеся 5 - 7 лет

Месяц	№ Занятия	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Оборудование
Октябрь	1-2	• <i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. • <i>Музыкально-подвижная игра</i> для закрепления строевых действий и приемов. • <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	• <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> комбинированные упражнения в стойках. • <i>Бальный танец:</i> «Конькобежцы». • <i>Игропластика:</i> специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». • <i>Упражнения на расслабление мышц:</i> посегментное расслабление руками на различное количество счетов.	<i>Музыкальная игра</i> на определение характера музыкального произведения.	• Гимнастические коврики

Октябрь	3-4	• <i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. • <i>Игроритмика:</i> ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	• <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. • <i>Акробатические упражнения:</i> переход из седа в упор стоя на коленях. • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Пятнашки». • <i>Хореографические упражнения:</i> поклон для мальчиков,	<i>Упражнения на расслабление мышц:</i> свободное раскачивание рук при поворотах туловища.	• Гимнастические упражнения
			реверанс для девочек. • <i>Танцевальные шаги:</i> шаг галоп вперед и в сторону. • <i>Бальный танец</i> «Конькобежцы». • <i>Игропластика:</i> специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям».		

Октябрь	5-6	- Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно- двигательных действиях - Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам.	- Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. - Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. - Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. - Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. - Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». - Игровой стретчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».	Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Гимнастические коврики
ноябрь	7	Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение	Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка».	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные	Гимнастические коврики

		из шеренги в несколько уступами по ориентирам. • <i>Хореографические упражнения</i> : поклон для мальчиков, реверанс для девочек.	• <i>Танцевальные шаги</i>: шаг галопа вперед и в сторону. • <i>Бальный танец</i> «Конькобежцы». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Волк во рву». • <i>Игроритмика</i>: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.	упражнения на имитационных и образных движениях.	
Октябрь	8	Сюжет «Путешествие на Северный полюс». 1. Проверка физической подготовки: «выбегание по трапу», «лазание по реям» 2. «Подготовка к отплытию» - Комплекс ОРУ 3. «Прыбытие на северный полюс» - Игра «Северный ветер и южный ветер» 4. «Исследование новой земли» - Танец «Конькобежцы» 5. «Встреча с белыми медведями» - Игра «Белые медведи» 6. В гостях у Дедушки Мороза – Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Ну, погоди!» (вариант с «замораживанием») 7. Построение по экипажам – упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц 8. Подведение итогов и выход из зала			
Ноябрь	9-10	• <i>Строевые упражнения</i>: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. • <i>Игроритмика</i>: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	• <i>Танцевальные шаги</i>: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. • <i>Ритмический танец</i>: «Полька». • <i>Музыкально-подвижная игра</i>: «Волк во рву». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>: «Зарядка». • <i>Игровой стретчинг</i>:	• <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные</i>: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	• Гимнастические коврики

			«Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».		
о я о		• <i>Строевые упражнения:</i>	• <i>Музыкально-подвижная</i>	• <i>Упражнения на</i>	
	11-12	построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. • <i>Игроритмика:</i> хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	<i>игра:</i> «Группа, смирно!» • <i>Танцевальные шаги:</i> шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. • <i>Ритмический танец:</i> «Полька». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Зарядка».	<i>расслабление мышц:</i> «Шалтай – Болтай» -свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	

Ноябрь	13-14	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика:</i> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	<i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Группа, смирно!» <i>Танцевальные шаги:</i> шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. <i>Ритмический танец:</i> «В ритме польки». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Всадник».	<i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.	• Стульчики
Ноябрь	15	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. <i>Игроритмика:</i> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.	<i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Группа, смирно!» <i>Хореографические упражнения:</i> поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. <i>Танцевальные шаги:</i> шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки.	<i>Упражнения расслабление мышц:</i> потряхивание ногами в положении стоя.	• Стульчики • Гимнастические коврики

			• <i>Ритмический танец:</i> «В ритме польки», «Модный рок». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Всадник». • <i>Игровой стретчинг:</i> «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».		
Ноябрь	16	Сюжет «Пограничники». 1. Игра «Боевая тревога» 2. «Доложи о готовности» - построение в 3 шеренги, выполнение ОРУ 3. «Утренний осмотр» - упражнение танцевально – ритмической гимнастики «Зарядка» 4. «Проверка на внимание» - игра «Пограничники, смирно!» 5. «Преследование нарушителя» - игра «День и ночь» 6. «Поимка нарушителя» - игра по типу «Волк во рву» 7. «Весёлый досуг» - танец «В ритме польки» 8. Подведение итогов, награждение.			
Декабрь	17-18	• <i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. • <i>Игритмика:</i> сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	• <i>Хореографические упражнения:</i> танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоры. Перевод рук из одной позиции в другую. • <i>Ритмический танец:</i> «Модный рок». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Зарядка», «Всадник»	• <i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. • <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения.	• Стульчики

Декабрь	19-20	• <i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. • <i>Игроритмика:</i> сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	• <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Пятнашки». • <i>Хореографические упражнения:</i> поклон для мальчиков, реверанс для девочек. • <i>Ритмический танец:</i> «Модный рок». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ванечка-пастух».	• <i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. • <i>Игровой стретчинг:</i> «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».	• Гимнастические коврики • Стульчики
Декабрь	21-22	• <i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. • <i>Игроритмика:</i> сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	• <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Пятнашки». • <i>Хореографические упражнения:</i> поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. • <i>Танцевальные шаги:</i> пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. • <i>Бальный танец</i> «Падеграс». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ванечка-пастух».	<i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце занятия потряхивание пальцами рук.	• Стульчики • Гимнастические коврики

Декабрь	23	• <i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. • <i>Игровая ритмика:</i> сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.	• <i>Хореографические упражнения:</i> поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. • <i>Танцевальные шаги:</i> пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. • <i>Бальный танец:</i> «Падеграсс». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». • <i>Игровой стрейчинг:</i> «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».	• <i>Пальчиковая гимнастика:</i> общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом.	• Стульчики • Гимнастическая коврик
Декабрь	24	Сюжет «Путешествие в Спортландию». 1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Перестроение в 3 шеренги. 2. Выполнение ОРУ «Богатырская сила» 3. Танец «Падеграсс» 4. Игра «Пятнашки» 5. Выполнение акробатических упражнений 6. Танец «Модный рок» 7. Награждение. Выход из зала			

Январь	25-26	• <i>Хореографические упражнения:</i> русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» вперед и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. • <i>Танцевальные шаги:</i> нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп. • <i>Ритмический танец:</i> «Круговая кадрили».	• <i>Креативная гимнастика:</i> музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Три поросенка». • <i>Игропластика:</i> комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик»	• <i>Упражнения на расслабление мышц:</i> расслабление всего тела в положении лежа на спине.	• Гимнастические коврики
Январь	27-28	• <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Упражнение с флажками»	• <i>Хореографические упражнения</i> «Русский притоп». • <i>Ритмический танец:</i> «Круговая кадрили», «Полька тройками». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Горелки».	• <i>Упражнения на расслабление мышц.</i>	• Флажки

Январь	29-30	- Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег враспынную. Под бубен – принять упор присев, а под дудочку – встать на носки, руки вверх. - Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 – «Гонка мяча по кругу».	- Общеразвивающие упражнения без предмета: по типу «Зарядка». - Общеразвивающие упражнения с предметом: основные положения и движения в упражнении с мячом. - Ритмический танец: «Спенк».	- Пальчиковая гимнастика: игра – соревнование «Моталочки». - Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.	- Мяч среднего диаметра - Мячи - Моталочка - Гимнастические кубики
Январь	31	Сюжет «Россия – Родина моя!» Построение в шеренгу. - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «Матушка - Россия» - ОРУ «Богатырская сила» - Танец «Круговая кадрили» - Танец «Полька тройками» - Танец «Русский хоровод» Подведение итогов. Выход из зала			
Февраль	32-33	Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров	- Музыкально-подвижная игра: «День – ночь». - Ритмический танец: «Спенк». - Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с мячами» - «Белочка». - Креативная	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.	Мячи

			<i>гимнастика:</i> музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня».		
--	--	--	--	--	--

Февраль	34-35	- Музыкально- подвижная игра: «День – ночь». - Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию.	- Ритмический танец: «Спенк», «Тайм-степ». - Танцевально- ритмическая гимнастика: «Упражнение с мячом» - «Белочка». - Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.	Мячи
---------	-------	---	--	---	--

Февраль	36-37	Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах».	- Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. - Ритмический танец: «тайм-степ». - Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». - Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с мячом» - «Белочка». Игровой стретчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», махи ногами, «Лодочка».	Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помашки крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».	2 мяча средних размеров - Мячи - Гимнастические коврики
---------	-------	---	---	---	---

Февраль	38	Сюжет «Королевство волшебных мячей». Построение в шеренгу. - ОРУ с мячами под музыку - Игра «Вызов номеров» - Упражнения с мячами - Передача мяча в парах - Передача мяча по кругу - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики с мячом «Белочка» - Игра «Чабаны и овцы» Подведение итогов
---------	----	---

Февраль	39	• <i>Игроритмика:</i> гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом. • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «День-ночь».	• <i>Хореографические упражнения:</i> соединение изученных упражнений в законченную композицию. Переход рук из одной позиции в другую на шаге. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация из изученных шагов. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение. • <i>Игропластика:</i> специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	• <i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. • <i>Упражнения на расслабление мышц:</i> посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед.	• Гимнастические коврики
---------	----	---	---	--	--

Март	40-41	• <i>Игроритмика:</i> гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом	• <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «По секрету всему свету». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Горелки».	• <i>Дыхательные упражнения</i> на имитационных и образных действиях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. • <i>Игровой стретчинг:</i> «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», махи ногами, «Лодочка».	• Гимнастические коврики
------	-------	--	---	--	--

Март	42-43	<i>Строевые упражнения:</i> упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. 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.	<i>Общеразвивающие упражнения</i> без предмета по типу «Зарядка». <i>Общеразвивающие упражнения с предметами:</i> основные положения и движения в упражнении с обручем. <i>Танцевальные шаги:</i> основное положение «Полонез». Бальный танец «Полонез». <i>Акробатические упражнения:</i> комбинации из пройденных элементов «Ванька - Встанька».	Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.	Гимнастические коврики
------	-------	---	--	--	--

Март	44-45	<i>Креативная гимнастика:</i> музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».	<i>Танцевальные шаги:</i> основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Упражнение с обручем». <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Горелки». <i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. <i>Игровой стретчинг:</i> «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», махи ногами, «Лодочка».	<i>Упражнения дыхательной гимнастики:</i> «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».	- Обручи - Гимнастические коврики
------	-------	--	---	---	--

Март	46	Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».	- Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». - Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с обручем». - Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочка».	- Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. - Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».	- Обручи - Гимнастические коврики «Моталочка»
Март	47	Сюжет «Спортивный фестиваль». Разделить группу на 3 команды. - Эстафете «Составь фестиваль цветок» - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики «Белочка» (С мячами) - Конкурс строевой подготовки - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики с обручами - Упражнение танцевально – ритмической гимнастики с флажками Подведение итогов. Выход из зала			
Апрель	48-49	- 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. - Музыкально-подвижная игра – эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах».	- Танцевально-ритмическая гимнастика: «Упражнение с обручем». - Ритмический танец: «Ча-ча-ча». - Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». - Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и	Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	- Обручи - Гимнастические коврики

			спины в положении сидя в образно-игровой форме.		
Апрель	50-51	• <i>Хореографические упражнения:</i> соединение изученных упражнений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге.	• <i>Ритмический танец:</i> «Тайм степ». • <i>Танцевальные шаги:</i> основное движение танца «Ча-ча-ча». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ванька - Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стрейчинга. • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Обучающиеся и медведь».	• Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.	• Гимнастические коврики

Апрель	52-53	Строевые упражнения: упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге на внимание: «летает – не летает», «съедобное – несъедобное».	- Танцевальные шаги: основное движение танца «Самба» - Ритмический танец: «Самба». - Танцевально-ритмическая гимнастика: «Ванька-Встанька». - Музыкально-подвижная игра: «Обучающиеся и медведь». - Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: «Кисель».	Упражнения на расслабление мышц: 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).	Гимнастические коврики
Апрель	54	- 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.	- Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук. - Игровой стретчинг: «Сказка о карандаше и резинке».	Гимнастические коврики

Апрель	55	Сюжет «Путешествие в Маленькую страну». 1. Комплекс хореографических упражнений 2. Ходьба, бег, перестроение в пары. 3. Танец «Падеграс» 3. Танец «Спенк» 4. Игра «Обучающиеся и медведь» 5. Танец «Московский рок» 6. Танец «Самба» Подведение итогов. Выход из зала.
--------	----	--

Май	56	Музыкально- подвижная игра «День-ночь».	- Ритмический танец: «Божья коровка». - Танцевально- ритмическая гимнастика: «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – Встанька».	- Пальчиковая гимнастика «Летает – не летает». - Игровой стретчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».	Гимнастически е коврики
Май	57	- Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию - Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.	- Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). - Танцевально- ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». - Музыкально-подвижная игра: «Нам не страшен серый волк».	Упражнение на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (полоток). Расслабление всего тела, лежа на спине	Гимнастически е коврики

Май	58	Музыкально-подвижная игра: «Нам не страшен серый волк».	- Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). - Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька». - Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме.	- Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. - Игровой стретчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».	- Мячи, флажки, обручи - Гимнастические коврики
-----	----	---	--	--	--

Май	59	Сюжет «Путешествие в «Играй-город». Построение в шеренгу 1. Станция «Игроритмика» -перестроение в 2 колонны 2. Станция «Игротека» - игра «День и ночь», «Воробьи и вороны» 3. Станция Игропластика» - упражнения стретчинга 4. Станция «Игротанцы» - танец «Божья коровка» 5. Станция «Игрогимнастика» - упражнение танцевально – ритмической гимнастик «Ванька – Встанька» 6. Станция «Игромассаж» Подведение итогов. Выход из зала
Май	60	Педагогический мониторинг, беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики

Июнь	61- 64	- Открытые занятия: танцевально-ритмическая гимнастика "Мы любим танцевать!"; - игровой стретчинг «Раз, два, три – ну-ка, повтори!». - Участие в конкурсе «Путешествие в страну «Танцевалкино». - Мастер-класс «Игропластика» - Сдача нормативов по общей физической подготовки
-------------	-----------	---

IV. Методические и оценочные материалы

4.1. Методические материалы.

Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.

- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.); - участие в мероприятиях:
- выступления на праздниках перед сверстниками и родителями;
- конкурсы;
- презентация итогов работы (итоговое занятие).

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения».

Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации подачи материала

4.2. Оценочные материалы.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно – физкультурной направленности «Танцевальная ритмика» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающегося должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Танцевальная ритмика» являются:

- педагогический мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающихся;

Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.

- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- участие в мероприятиях:
 - выступления на праздниках перед сверстниками и родителями;
 - конкурсы;
 - презентация итогов работы (итоговое занятие).

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения».

Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации подачи материала.

Беседа с родителями, анкетирование родителей, заполнение карты диагностики.

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы и оценки степени освоения обучающимися танцевальных навыков в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика». Таблицы мониторинга заполняются в начале (октябрь) и в конце (май) педагогом дополнительного образования. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы (таблицы прилагаются), содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Танцевальная ритмика».

Основной метод диагностики – педагогическое наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого обучающегося проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого обучающегося в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все обучающиеся прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающимися.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять обучающихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить обучающемуся индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому обучающемуся или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков обучающихся.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

- 1.балл – обучающийся не демонстрирует указанный навык;
- 2.балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
 - 3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
 - 4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;

5 баллов – обучающийся имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

Обучающиеся 3-5 лет

[illegible]

Обучающиеся 5 -7 лет

[illegible]

[illegible]

Информационные источники

Список рекомендуемой литературы для педагога дополнительного образования:

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
2. Буренина А.И., Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов - на - Дону «Феникс» 2003г.
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2008.
5. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004
8. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка – ПРЕСС, М., 2006.
10. Суворова Т.И., Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
11. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г «Са-фи-дансе»: Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С-Пб, 2010.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С-Пб, 2010.
14. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб: «Детство - пресс», 2010

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Васильева Н.В. "Как вырастить ребенка здоровым и ловким", Айрис-ПРЕСС, М., 2003
2. Доскина В.А. "Растем здоровыми", М.: Просвещение, 2002
3. Зимонина В.Н. "Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым", ВЛАДОС, 2004

Интернет - ресурсы для родителей:

Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок.ру» - <http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>
Образовательная социальная сеть nsportal.ru - <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detey-zdorovymi>
Образовательный портал маам.ру - <http://www.maam.ru/detskij-sad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html> Сайт для детей и взрослых «ДЕТсад»:

<http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html>

Сайт «Открытый урок. Первое сентября»: <https://urok.1sept.ru/articles/417085>

<http://festival.1september.ru/articles/417085/>

Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы

<http://periodika.websib.ru/>

Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>