

Принята
на педагогическом совете
№ 1 от 25.08.2017 года



Утверждаю:
Заведующий МБОУ №258
И. Г. Стотик

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной услуге «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Руководитель: Гнилицкая Е. Г.

2017 – 2018 учебный год

Пояснительная записка

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

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

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

В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных — это танцевально-ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими

Вступление

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

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

Оздоровительно-развивающая программа «Са-Фи-Дансе» по танцевально-игровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения — от трех до семи лет.

Теоретической основой создания настоящей программы являются игры и упражнения из программ:

- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.
- Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС»

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 1985, 1987). В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, музыкально-подвижными играми. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

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

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

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

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 3—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

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

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

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

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

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

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

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

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

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

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

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В танцевально-игровой гимнастике, с ее внешней простотой движений и яркой образностью упражнений под музыку, иногда трудно применить поэтапность обучения. Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определенного стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному и творческому труду.

При распределении разделов программы по годам обучения учитываются основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 3 до 7 лет. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю из расчета 34 часа в год.

Характеристика разделов программы «Са-Фи-Дансе»

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

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

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, балетный, современный и ритмический танцы.

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

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

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

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

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

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

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

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

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

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

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

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

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

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

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

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

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

«Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

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

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

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

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

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

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

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

6. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

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

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

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

2.2. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

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

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

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

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

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

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

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

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (2- я младшая группа).

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

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа).

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа).

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

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа).

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

Календарно-тематический план (2-я младшая группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игrogимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики») Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
2		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Передвижение в сцеплении за руки («гусеница») Основные движения туловищем и головой.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место»
3		Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»).	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа.	Шаг с носка, на носках.			Музыкально-подвижная игра «Нитка — иголка»
4		Ходьба сидя на стуле	Комплекс общеразвивающих упражнений из пройденного	Полуприсед на одной ноге, другую			Музыкально-подвижная

			материала, выполняемый под музыку.	— вперед на пятку.			игра «Нитка — иголка»
5		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. ОРУ «Зарядка»	Пружинные полуприседы Стойка руки на пояс Ритмический танец «Танец сидя».			Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу)
6		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с погремушками	Свободные, плавные движения руками. Приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
7		Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»)	Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). ОРУ: упражнение с хлопками	Ритмический танец «Кузнечик».			Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».
8		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4)	Построение в шеренгу, круг.	Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»		Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки».

		ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.					
9		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом	Ритмический танец «Кузнечик». Свободные, плавные движения руками. Полуприседы	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»		Подвижная игра «У медведя во бору».
10		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Кузнечик».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево).	Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Подвижная игра «У медведя во бору».
11		Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном	Построение в круг		Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Комбинация в образно-двигательных действиях.	Творческая игра «Кто я?»

		размере 4/4) ударом ноги или хлопком					
12		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).	Передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки» (2/4), «Горошинки».	Ритмический танец «Если весело живется...».		Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик».	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).
13		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4).		Ритмический танец «Если весело живется...».	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом берегу»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»
14		Различие динамики звука «громко — тихо». На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение	Построение в круг	Комбинации из танцевальных шагов. Ритмический танец «Если весело живется...».	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом берегу»		Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»

		круга шагами вперед к центру.					
15		Различия динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг	Комбинации из танцевальных шагов. Ритмический танец «Если весело живет...».	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Импровизация движений под песню	Музыкально-подвижная игра «Эхо»
16		Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта	Построение в круг	Приставные шаги	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой»	Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»	Музыкально-подвижная игра «Эхо»
17		Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	Построение в круг	Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития силы мышц.	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»
18		Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Муренки»	Специальные упражнения для развития гибкости — морские фигуры: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж»	Музыкально-подвижная игра «Море волнуется раз»
19		Поднимание и опускание рук	Построение в круг	Полуприседы и подъемы на носки Ритмический танец «Галоп шестерками»	»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Игра «У ребят порядок строгий»

20		Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой»	Комплекс упражнений «Морские фигуры»	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
21		Различие динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Галоп шестерками»	Танцевально ритмическая гимнастика «Песня Мууренки»	Имитационно-образные упражнения «Вороны».	Музыкально-подвижная игра «Водяной».
22		Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа)	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.	Ритмический танец «Танец утят»		Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька» , «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»
23		Различие динамики звука «громко — тихо».	Построение в круг, из одной шеренги в другую	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-	Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»

					«Хоровод»	Встанька» , «Мальвина-балерина»	
24		Различие динамики звука «громко -тихо». Под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую музыку — ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.	Построение в круг, передвижение по кругу	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод»		Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки»
25		Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке «прячутся»	Построение в шеренгу и колонку по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой»	Комбинации акробатических упражнения «Ванька-Встанька» , «Мальвина-балерина»	Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчик и-воробышки»
26		Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку	Построение в шеренгу и колонну по распоряжению	Ритмический танец «Танец утят»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Муренки»		Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».

		дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников).					
27		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха)	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята».
28		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа, маха)	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»		Музыкально-подвижная игра «Совушка»
29		Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение).	Построение в рассыпную	Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо».	Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка»	Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.	Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята». Музыкально-подвижная игра «Совушка»

30		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха)	Построение в круг.	Ритмический танец «Лавота». Ритмический танец «Каравай» (народный хоровод, танец-игра).	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».
31		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку	Построение в круг.	Ритмический танец «Каравай» Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет».
32		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.	Ритмический танец «Каравай», «Лавота»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»
33		Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Построение в круг.	Ритмический танец «Танец утят», «Галоп шестерками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».		Музыкально-подвижная игра «Эхо»

Календарно-тематический план (средняя группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Хлопки на каждый счет и через счет	Перестроение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг ОРУ: движения прямыми и согнутыми руками	Танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»
2		Удары ногой на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: стойки на согнутых ногах, движения туловищем и головой	Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»
3		Шаги на каждый	Передвижение в обход,	Танцевальная			Игра

		счет и через счет	шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: движения ногами	разминка Танец «Матушка-Россия» Приставной и скрестный шаг в сторону			«Космонавты»
4		Шаги на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ОРУ: все изученные упражнения	Танец «Матушка-Россия»	Ритмическая гимнастика «Часики»		Игра «Космонавты»
5		На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения на укрепление мышц живота и спины «Велосипед», «Морская звезда», «Орешек», «Кобра»	Игра «Поезд»
6		На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет- притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет- пауза	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения для развития гибкости	Игра «Поезд»
7		На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет –	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные	Упражнения для развития мышечной силы в	Игра «Поезд»

		пауза; на пятый счет- притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет- пауза	действиях		лошадки»	заданиях. «Игра по станциям»	
8		Шаги на 4 счета	Построение в шеренгу и колонну	Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»
9		Топающие шаги на 4 счета	Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»
10		На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	Бег по кругу и по ориентирам («змежкой») Равновесие на одной ноге	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Найди предмет»
11		На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, выставление ноги в сторону	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Найди предмет»
12		На каждый счет по очереди	Построение в круг Мягкий высокий шаг на	Вторая, третья, позиции рук,	Танцевально-ритмическая	Упражнение «Змея», упор	Игра «Найди предмет»

		хлопают в ладоши	носах. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, выставление ноги в сторону	третья и четвертая позиции ног	гимнастика «Песня короля»	лежа на бедрах	
13		На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Музыкальные стулья»
14		Воспроизведение динамики звука: Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг ОРУ: все изученные упражнения	Ритмический танец «Большая стирка»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Музыкальные стулья»
15		Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, враспынную	Построение в шеренгу	Поредбра: перевод рук по позициям Комбинация из мягких,высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»	Упражнения для развития гибкости	Игра «Музыкальные стулья»

16		<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4</p>	<p>Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Комбинация из мягких,высоких и приставных шагов с хлопками</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</p>		<p>Игра «Автомобили»</p>
17		<p>Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4</p>	<p>Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p>	<p>Комбинация из мягких,высоких и приставных шагов с хлопками</p>	<p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»</p>	<p>Упражнения для развития мышечной силы</p>	<p>Игра «Автомобили»</p>

18		На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Построение врассыпную ОРУ: сочетания упоров с движением ногами	Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов Танец «Большая прогулка»			Игра «Воробышки»
19		Выполнение простых движений руками в различном темпе	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Танец «Большая прогулка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»		Игра «Воробышки»
20		Выполнение простых движений ногами в различном темпе	Построение врассыпную	Танец «Большая прогулка»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»	Игроздания «Художественная галерея»	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг
21		Выполнение простых движений руками и ногами в различном темпе	Построение врассыпную ОРУ: сочетания упоров с движением ногами Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Переменный и русский хороводный шаг. Пятая и шестая позиции ног	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Игра «Усни-трава»
22		Выполнение простейших движений руками в	Построение в круг	Переменный и русский хороводный шаг.	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»	Игровые задания «Магазин игрушек»	Игра «Усни-трава»

		различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.					
23		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев	Построение в круг	Переменный и русский хороводный шаги. Комбинация из изученных шагов	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»	Гимнастика «Выставка картин»	Игра «Усни-трава»
24		Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.	Построение в круг ОРУ-изученные упражнения	Комбинация на изученных шагах И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую сгибая назад 1-8 – восемь таких же прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Гимнастика «Выставка картин	Игра «Автомобили»
25		Выполнение	Построение в круг	Комбинация на	Танцевально-		Игра «Птица

		<p>простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.</p>		изученных шагах	ритмическая гимнастика «Сосулька»		без гнезда»
26		<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 – левая рука плавно вверх</p>	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Два Мороза»
27		<p>Выполнение простейших движений руками в различном темпе:</p>	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Автостоп»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!» Танцевально-ритмическая		Игра «Два Мороза»

		И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 –левая рука плавно вверх			гимнастика «Сосулька»		
28		Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга –тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга –тоже	Построение в две шеренги напротив друг друга ОРУ с платочком: взмахи, передачи, наклоны, повороты Равновесие на одной ноге	Ритмический танец «Вару- Вару»			Игра «Птица без гнезда»
29			Построение в две шеренги напротив друг друга Общеразвивающее упражнение с платочком	Ритмический танец «Вару- Вару»	Танцевально- ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально- подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг
30			Построение в две шеренги напротив друг друга и перестроение в 2 круга	Ритмический танец «Вару- Вару»	Танцевально- ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально- подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну,

							шеренгу, круг
31		Выполнение простейших движений руками в различном темпе	Построение в круг	Ритмический танец «Вару-Вару»	Повторить все изученные комплексы упражнений	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Карлики и великаны»
32		Выполнение простейших движений руками в различном темпе	Построение в круг	Танец «Матушка-Россия»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» Повторить все изученные комплексы упражнений		Игра «Карлики и великаны»
33		Шаги на 4 счета	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»
34		Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Матушка-Россия»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация»

Календарно-тематический план (старшая группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля») Хлопки на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер)		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	«Кот и мыши»
2		Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка Удары ног на каждый счет и через счет Комбинированные упражнения в стойках, в седах и в положении лежа. Прыжки	Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер). Поклоны и реверансы		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Пятнашки»(салки)
3		Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.	Построение в шеренгу и колонну. Построение по ориентирам Танцевальная разминка	Поклоны и реверансы Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепатинер).			«Волк во рву»
4		Ходьба на каждый	Построение в шеренгу и	Поклоны и	Комплекс		«Волк во рву»

		счет и через счет с хлопками в ладоши.	колонну. Построение по ориентирам	реверансы Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы»	упражнений «Зарядка»		
5		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подскоком Танец «Полька»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»		«Волк во рву»
6		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подскоком Танец «Полька»	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра «Группа, смирно»
7		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подскоком Танец «В ритме польки»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Группа, смирно»
8		Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Поклоны и реверансы Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки Танец «Модный рок»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(салки)
9		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Танец «Модный	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра на определение характера музыкального произведения

				рок»			
10		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Поклоны и реверансы Позиции рук, перевод рук из позиций. Танец «Модный рок»	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Пятнашки»(салки)
11		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Пятнашки»(салки)
12		Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам ОРУ, танцевальная разминка	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(салки) с замораживанием
13		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	Перестроение из одной колонны в две по выбранному водящим. Размыкание по ориентирам	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припаданием Танец «Макарена»	Упражнение «4 таракана и сверчок»	Упражнения на развитие гибкости	Игра «Группа, смирно»
14		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	Перестроение из одной колонны в две по выбранному водящим. Размыкание по ориентирам	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припаданием Комбинация в русском стиле Танец «Макарена»	Упражнение «4 таракана и сверчок» Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Найди свое место»
15		Ходьба по кругу на каждый счет и через счет	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»			Игра «Пятнашки»(салки) с домиками

16		Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на передачу характера животных	Игра «Пятнашки»(салки) с домиками
17		Движения туловищем в различном темпе	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Травушка-муравушка»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на развитие гибкости. Партерная гимнастика	Игра «Пятнашки»(салки) парами
18		Движения туловищем в различном темпе	Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам	Танец «Травушка-муравушка»	Комплекс упражнений «Зарядка», Упражнение « 4 таракана и сверчок»		Игра «Пятнашки»(салки) парами
19		Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо по команде	Поклоны и реверансы, позиции рук. Комбинации на изученных русских шагах. Танец «Кик»	Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»	Партерная гимнастика, упражнение «Волны шипят»	Игра на определение характера музыкального произведения
20		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4. Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в шеренгу	Танец «Давай танцуй»	Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»		Игра на определение динамики музыкального произведения
21		Скользкие шаги «Конькобежцы»	Построение в круг	Танец «Давай танцуй»	Повторение всех изученных упражнений	Имитационные упражнения «Ныряние»	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»
22		Скользкие шаги «Конькобежцы»	Построение в шеренгу и колонну по звуковому сигналу	Приставной и скрестный шаг в сторону Танец «Современник»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Найди свое место»(в круге)

23		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам ОРУ. Комбинированные упражнения в стойках и седах	Приставной и скрестный шаг в сторону Танец «Современник»		Упражнения на осанку в седе «по-турецки»	Игра «К своим флажкам»
24		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам	Танец «Современник»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Потряхивания руками и ногами в положении стоя	Игра «К своим флажкам»
25		Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4 Ходьба по кругу на каждый счет и через счет	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	Танец «Артековская полька»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Потряхивания пальцами рук	Игра «К своим флажкам»
26		Ходьба по кругу на каждый счет и через счет Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам	Танец «Артековская полька»	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Имитационно-образные упражнения	Игра «К своим флажкам»
27		Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в круг	Танец «Русский хоровод»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи	Игра «Найди свое место в шеренге»

						спинку», «Отдых»	
28		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в шеренгу	Танец «Русский хоровод» Танец «Кик»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Гулливвер и лилипуты»
29		Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в круг	Бальный танец «Падеграс» Танец «Давай танцуй»	Гимнастика «Черный кот»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых» Партерная гимнастика	Игра «Гулливвер и лилипуты»
30		Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам		Гимнастика «Черный кот» Комплекс упражнений «Зарядка», Упражнение «4 таракана и сверчок» Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»		Игра «Музыкальные змейки»
31		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в круг Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам ОРУ на мышцы рук и спины	Танцевальный вечер: повторение любых трех изученных танцев	Комплекс упражнений «Приходи, сказка» Упражнения в низких положениях и седах	Партерная гимнастика	«Музыкальные змейки»
32		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение в круг Перестроение из одной колонны в три игровым		«Облака» упражнения с двумя лентами	Партерная гимнастика	«Музыкальные змейки»

			способом				
33		Выполнение всех изученных видов шагов и бега	Построение по кругу в парах	Бальный танец «Падеграс»	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»	Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	«Мальчики пляшут, девочки танцуют»

Календарно-тематический план (подготовительная группа)

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении ОРУ: упражнения, изученные ранее	Ритмический танец с хлопками Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь			Игра «Дирижер-оркестр»
2		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по звуковому сигналу	Ритмический танец с хлопками Прыжки на 2-х и одной ноге, с ноги на ногу			Игра «Трансформеры»
3		Хлопки и удары ногой на сильную долю такта	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на	Ритмический танец «Слоненок»		Упражнения для развития гибкости в	Игра «Дирижер-оркестр»

		двухдольного м/р Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег на внимание ОРУ «Зарядка»			образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	
4		Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного м/р Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по звуковому сигналу ОРУ «Зарядка»	Ритмический танец «Слоненок»		Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика) «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик»	Игра «Трансформеры»
5		Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного м/р	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег на внимание ОРУ «Зарядка»	Хореогр.упр-я «Открывание» руки в сторону и на пояс, движение ноги по «кресту». Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»		Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки»
6		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р $\frac{3}{4}$ И.П.- стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки в стороны	Перестроения в шеренгу, в колонну и в круг	Русский поклон Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Игра «Дирижер-оркестр»

		3-руки вверх					
7		Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трехдольного м/р	Упражнения в ходьбе и беге на внимание Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. ОРУ с флажками	Ритмический танец «Полька тройками»		Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
8		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 4/4 И.П.- стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки перед грудью 3-руки с акцентом в стороны 4-руки вниз	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки.	Тройной притоп, «елочка», «припадание с поворотом» Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
9		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 4/4		Ритмический танец с хлопками Движения в русском характере «ковырялочка», «гармошка» Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика) Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных	Музыкально-подвижная игра «Круг и кружочки»

						действиях(партерная гимнастика)	
10		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р $\frac{3}{4}$ И.П.- стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки в стороны 3-руки вверх Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.	Перестроение из 2-х колонн в круг	Ритмический танец с хлопками Комбинация из изученных шагов в русском характере Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
11			Перестроение из трех колонн в круг	Комбинация из изученных шагов в русском характере Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-творческая игра «Займи место»
12		Упражнение «Ритмическое эхо»	Перестроение из круга в 2 колонны	Перевод рук по позициям Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Движения «Ковырялочка», «Тройной притоп» Ритмический танец «Круговая кадрили»	Танцевально-игровое упражнение «Ни кола, ни двора»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»

				м/р 2/4			
13		Упражнение «Ритмическое эхо»	Перестроение из круга змейкой в линии	Русский поклон. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Движения «Ковырялочка», «Тройной притоп» Ритмический танец «Круговая кадрили»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-подвижная игра «Делай как я!»
14		Упражнение на различение сильной доли такта	Движение «змейкой» по направлениям	Русский поклон Ритмический танец «Круговая кадрили», «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»
15		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$	Ходьба и бег по звуковому сигналу и враспынную. ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Ритмический диско-танец «Спенк»			Музыкально-подвижная игра «Горелки»
16		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Ритмический диско-танец «Спенк»	Упражнение с мячами «Белочка»		Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
17		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	ОРУ: упражнения с гимнастической палкой	Ритмический диско-танец «Тайм-степ» (ча-ча-ча)	Упражнение с мячами «Белочка»	Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика) «Гимнаст», «Лыжник», «Лодочка», «Ежик»	Музыкально-подвижная игра «День и ночь»

18			ОРУ: упражнения с гимнастической палкой	Повтор изученных позиций рук и ног, движения ноги по полу. Ритмический диско-танец «Тайм-степ» (ча-ча-ча) Основные движения танца «Ча-ча-ча»: вперед и назад	Упражнение с мячом «Белочка»		Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей»
19		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 4/4 при передвижении шагом и бегом	ОРУ «Зарядка», упражнения с мячом	Повтор изученных позиций рук и ног, движения ноги по полу и в воздухе. Основные шаги танца «Ча-ча-ча»: вперед и назад	Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
20		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 3/4 при передвижении шагом	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	Основной шаг танца «Полонез»	Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»		Музыкально-подвижная игра «Горелки»
21		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 3/4 при передвижении шагом	Ходьба и бег по звуковому сигналу и враспынную. ОРУ с обручем Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание колонн	Основной шаг танца «Полонез», положение руки и корпуса в танце. Бальный танец «Полонез» м/р 3/4		Акробатическая комбинация «Ванька-встанька»	Музыкально-подвижная игра «Фанты»
22		Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р	ОРУ с обручем Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в	Бальный танец «Полонез» м/р 3/4	Танцевально-ритмическая гимнастика		Музыкально-подвижная игра «Повтори

		3/4 при передвижении шагом	движении с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание колонн		«Упражнение с обручем»		за мной»
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание колонн	Бальный танец «Полонез» м/р 3/4	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»	Упражнение дыхательной гимнастики	Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной»
24			Ходьба и бег по звуковому сигналу. Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Ритмический танец «Ча-ча-ча»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем»	Акробатическая комбинация «Ванька-встанька»	Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей»
25		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	Ходьба и бег по звуковому сигналу. Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Основное движение танца «Ча-ча-ча» Ритмический танец «Тайм-степ»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»		Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь»
26		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р	Упражнение в ходьбе и беге на внимание	Основные движения танца «Самба» Ритмический танец «Самба»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»		Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь»
27		Хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного м/р		Основные движения танца «Самба» Ритмический танец «Самба»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-встанька»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»
28		Упражнение на определение характера музыкального произведения	Под музыку ходьба с продвижением вперед; нет музыки-поворот и ходьба на месте	Ритмический танец «Божья коровка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»		Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»

29		Упражнение на определение характера музыкального произведения	Перестроения и размыкания	Ритмический танец «Божья коровка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»		Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
30		Упражнение на определение динамики музыкального произведения	Перестроения и размыкания	Ритмический танец «Божья коровка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету»	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра «День и ночь»
31		Упражнение на определение темпа музыкального произведения	Перестроения и размыкания	Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»	Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
32		«Ритмическое эхо»	Перестроения и размыкания	Позиции рук и ног Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона»	Вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
33		«Ритмическое эхо»		Ритмический танец «Спенк»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Ванька-встанька»	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк»
34		«Ритмическое эхо»	Перестроения по разным фигурам	Бальный танец «Полонез»	Повтор всех комплексов гимнастики	Партерная гимнастика	Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»

