****

 **1. Целевой раздел**

 **1.1. Пояснительная записка**

 Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

 Среди многих факторов (социально-экономических, демографических, культурных и др.), которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Активные движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его всех физических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

 Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей среднего и старшего дошкольного возраста.

 Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 4 до 5, от 5 до 6 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям: физическому, социально - коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

 В основу программы положена двигательно - игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников.

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 ребёнка.

**Структура занятия:**

- включают в себя четыре части, направленные на решение конкретных задач и несущие определенную эмоционально-физическую нагрузку дошкольникам.

1-я часть занятия – организационная; основная задача – настроить детей на предстоящую деятельность; занимает от 3 до 5 минут.

2-я часть занятия – подготовительная (вводная); занимает 1/4 от всего занятия, подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние детей к основной части занятия.

3-я часть – основная; занимает 2/4 от всего занятия; основные задачи – совершенствование ранее полученных навыков, применение их в творческой ситуации, работа с детьми над развернутыми композициями.

4-я часть – заключительная; занимает 1/4 от всего занятия, снимает напряжение, излишнюю эмоциональность. Здесь можно использовать игры, забавы, свободное действие под музыку.

**Методы и приемы:**

* словесные – команды, объяснение, сигналы, словесная инструкция.
* наглядные – показ упражнения педагогом, показ через презентацию.
* практические – игровые, ритмические, двигательные упражнения по образцу, зеркальный показ движений, элементы массажа, звукоподражание.

**Новизна программы**

Новизна программы состоит в ее оздоровительной направленности, основным средством которой является физические упражнения, различные по своему строению и характеру, выполняемые под ритмическую музыку, преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями.

Физические упражнения полноценно воздействуют на весь организм ребёнка. Это движения динамичного характера, направленные на работу разных групп мышц. Посильная физическая нагрузка формирует у детей важные качества личности: выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота.

Занятия гимнастикой способствуют психическому, эмоционально-волевому развитию ребенка. Весёлая музыка, высокая моторная плотность занятия создают радостное, приподнятое настроение у детей, заряжают их положительной жизненной энергией.

**Актуальность программы**

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. По статистике каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком. Таким образом, детская заболеваемость сказывается не только на состоянии здоровья ребенка, но и наносит значительный ущерб трудовым ресурсам страны. А из больных детей вырастают взрослые, подверженные простудным и другим, более серьезным заболеваниям. Программа «Игровая ритмическая гимнастика» позволит решить многие задачи познавательного и личностного характера, в том числе решить задачу сохранения и укрепления детей дошкольного возраста. Занятия интегрированного характера помогут укрепить его опорно-двигательную систему, сформировать правильную осанку, развить координацию движений, удовлетворить растущий организм в активном движении.

**1.2. Цели и задачи данной программы**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей ребенкадошкольника средствами ритмической гимнастики.

 **Задачи:**

* укрепление и совершенствование всех систем и функций организма (сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная и др.);
* создание условий для профилактики простудных заболеваний;
* совершенствование двигательных навыков;
* формирование у дошкольников привычки к здоровому образу жизни.
* развитие физических качеств ребенка (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость); - развитие чувства ритма, умения согласовывать движения с характером музыки; - развитие творческого потенциала.
* формирование нравственно-волевых качеств личности через двигательно-игровую деятельность;
* формирование умения выражать эмоции через движение.
* развитие способности к импровизации

 **1.3. Планируемый результат освоения программы детьми 3-4лет**

- выполнять элементарные движения и уметь повторить их за руководителем;

- выполнять движения, сохраняя танцевальную осанку (правильно держать спину во времяисполнения движения);

- ритмично двигаться в такт музыки, различать характер музыки (грустный, веселый);

- исполнять танцевальные комбинации и танцы выразительно, раскрывая образы;

- исполнять несложные танцевальные номера;

- выполнять правила в играх, справляться с поставленной задачей;

- быть активным и работоспособным на занятиях;

- взаимодействовать в коллективе.

**Планируемый результат освоения программы детьми 4-5 лет**

* Иметь представление о правильности постановки корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений
* Формировать потребность к творческому самовыражению;
* Овладение детьми приемами, связками движений в танцевальных композициях;
* Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
* Получить навыки и знания специфики танцевального шага и бега
* Развитие правильной осанки;
* Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

**1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса**

Реализуемая программа:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно - тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).

8.Строится на принципе культуросообразности, учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

**1.5.Краткая психолого - педагогическая характеристика возрастных особенностей развития детей 3-4 лет**

Моторику детей этого возраста Н.А. Бернштейн охарактеризовал как «грациозную неуклюжесть». Дети этого возраста овладевают большим количеством разных движений, (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), но их движения еще недостаточно ловки и координированы, свойственна низкая выносливость мышечной системы

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

**Краткая психолого - педагогическая характеристика возрастныхособенностей развития детей 4-5 лет**

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

 **1.6. Нормативные документы**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: -Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

* СанПина 2.4.1.3049 – 13 «Санитарного эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26)
* Приказ Министерства образования и науки Новосибирской области от 14.04.2014 г. № 919

«О введении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года.

**1.7. Целевые ориентиры:**

- соблюдение элементарных правил безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;

-ориентирование в зале;

-построение в шеренгу, колонну, круг;

-выполнение ритмических танцев и комплексов упражнений первого года обучения под музыку;

-овладение навыками ритмической ходьбы;

-топание, хлопание в такт музыки;

-представление в музыкально – подвижной игре различных образов (зверей, птиц, растений, фигур).

 **2. Содержательный раздел**

В содержание программы входят следующие разделы:

1) Общеразвивающие упражнения для всех частей тела. Маховые и круговые движения руками, ногами, наклоны и повороты туловища, головы, приседания и выпады, упражнения в различных стойках, упорах, седах и положениях лежа. Эти упражнения сочетаются с разновидностями ходьбы, прыжков, бега, танцевальными упражнениями, упражнения на формирование осанки. Целостность и динамичность этих упражнений при органической связи с музыкой создают своеобразный стиль упражнения, которые воспринимаются как танцевальные движения.

2). Образно-игровые упражнения представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей, сказочных героев и т.д. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности.

3). Пальчиковые упражнения служат основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются.

4). Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполненные через левую или правую ноздрю, влияют на функционирование мозга. Для того чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, всячески их укреплять. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому им нужно специальные дыхательные упражнения.

5). Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой, стихотворной форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. способствует развитию мышления, воображения,

6). Особое внимание уделяется такому методу работы с детьми, как подвижная игра.

7). Упражнения на релаксацию помогают детям расслабиться, мысленно погрузится в заданную ситуацию. Данные упражнения выполняются под музыкальное сопровождение. При этом у ребенка возникают определенные моторные ассоциации на конкретную фразу из текста песни, мелодию, и он быстрее запоминает порядок выполнения движений. Подобранное музыкальное сопровождение способствует развитию мышления, воображения, повышает эмоциональный фон, так как превращает занятия в своеобразную познавательную игру.

Формы реализации программы: теоретическая, практическая, групповая.

 **2.1. Содержание образовательной программы для детей 3-4 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Тема  | Задачи  | Упражнения (игровые, ритмические, двигательные)  | Культурные практики  |
| Сюжетная игра  | Игра с правилами  |
| **Октябрь**1занятие  | «Давайте познакомимся» Что такое ритмопластика.Чем мы будем заниматься на занятиях. | Диагностика физической подготовленности детей. Выявление уровня развития основных двигательных навыков и умений | **Виды ходьбы:**-марш с разнообразными движениями рук;-имитация животных при ходьбе**Виды бега:**-легкий бег  на носочках по кругу, врассыпную.**Разминка:**«Шагают малыши»,**Общеразвивающие** **упражнения** Пружинки, «Поезд»**Танцевально-ритмическая гимнастика:***«Плюшевый медвежонок»***Дыхательная гимнастика:***«Мишкин животик»***Релаксация: «**Сон медвежонка» | **Игропластика:**«Петушок» Пляска:«Повторяй за мной» | «Ёжик и дети»Пальчиков .Игра«Птички» |
| 2 занятие | «Осенняя прогулка». | -Приучать детей движению в обход шагом, на носках, пятках, поднимая колени и бегом.-Побуждать детей к выполнению танцев. шагов и движений.-Развивать чувство ритма и произвольное внимание, мелкую моторику и координацию движений рук.-Укреплять дыхательные мышцы детей.-Создавать у детей привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.-Способствовать развитию мышления, воображения.-Развивать у детей подражательную способность, умение напрягать и расслаблять мышцы.-Учить переключаться с одного движения на другое.-Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и добро –желательно друг к другуотноситься | **Виды ходьбы:**-марш с разнообразными движениями рук;-имитация животных при ходьбе**Виды бега:****Побегали-потопали**-легкий бег  на носочках по кругу, врассыпную.**Разминка:**«Шагают малыши»,**Общеразвивающие** **упражнения** Пружинки, «Поезд»Весёлые зайчики**Танцевально-ритмическая гимнастика:***«Плюшевый медвежонок»***Дыхательная гимнастика:***«Мишкин животик»***Релаксация:**сонмиши | **Игропластика:**«Петушок» «Пляшем с игрушкой» Пляска:«Повторяй за мной» | Пальчиков игра: «Птички»«Рыбка» Игра«Ёжик и дети» |
| 3 занятие  | «В гости к зайчику»  | Вовлекать детей в двигательную импровизацию Приучать детей движению в обход шагом, на носках, пятках, поднимая колени, бегом, танцевальным шагам и движениям. Развивать чувство ритма и произвольное внимание. Учить делать упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Развивать у детей мелкую моторику и координацию движений рук. Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Развивать у подражательную способностьУчить детей напрягать и расслаблять мышцы.  | **Виды ходьбы:**-марш;-имитация животных при ходьбе, «*змейка»***Виды бега:**-легкий бег **Общеразвивающие упражнения** **Разминка:**В гости к зайчику**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. Танцевальные движения: полуприседы, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками Упражнения с погре-мушками «Клоуны»Дыхательная гимнастика: «Задуй свечу» **Игровой самомассаж** «Пироги» Партерная гимнаст:"Жучок и бабочка" **Упражнение на релаксацию**: «Улыбнись» | Игра с атрибутами «Забавные ленточки»Пляска «Повторяй за мной»1. Пляска «Пляска с платочком»
 | Пальчиковы е игры: «Рыбка»,«Черепаха». Музыкально -подвижная игра «Весёлые ручки» |
| 4занятие | **Осенние****истории** | Различать интонации,воспитывать ладовое чувство побуждать к двигательной импровизации; выражению своих эмоции через движение. Вовлекать в двигательную импровизацию Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Развивать у детей подражательную способность, умение напрягать и расслаблять мышцы, сгибать и разгибать пальцы рук; Развивать у детей координацию движений рук.  Уметь расслабляться и успокаиваться.  | Разминка «В гости к зайчику» Общеразвивающие упражнения: гуси, лягушки.Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Танцевальные движения: полуприседы, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Веселая растяжка «Жучок и бабочка»  Дыхательная гимнастика: «Ленивая кошечка», «Задуй свечу», «Слон». Упражнение на релаксацию: "Улыбнись"  |  «Гуси», двигательн.импровизация на слова народной песенки «Жили у бабуси» Пляска «Повторяй за мной»Танец – игра «Веселые ручки» 1. Пляска «Пляска с платочком»
 | «Похлопаем в ладошки». Музыкально -подвижная игра «Жмурки с мишкой» муз Ф.Флотова..Пальчиковые игры «Птички» «Рыбка» «Солнышко» «Черепаха»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** 5занятие  | **«Музыка осеннего** **леса»**  | Вовлекать детей в двигательную импровизацию Упражнять детей в построении по кругу в различных направлениях, в беге врассыпную.  Развивать чувство ритма Учим деток хлопать в ладоши: перед собой, по коленям, над головой, справа, слева от себяВыполнять упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами.Развивать у детей мелкую моторику и координацию движений рук. Учить детей танцевальным шагам и движениям.Укреплять дыхательные мышцы детей. Уметь переключаться с одного движения на другое, расслабляться, успокаиваться  | Разминка «Зверушки на опушке» Азбука движения **Строевые упражнения**: Упр-я: «Мышки», «Медведь косолапый Общеразвивающее упражнение без предмета «Хлопки в ладоши» «Качание рук» «Велосипед» Танцевальные шаги:«Притопы итопотушки» «Выставление ноги на носочек и на каблук»Танцевальные движения: полуприсед, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками.Веселая растяжка «Осенняя прогулка» **Игровой самомассаж** : поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно- игровой форме. Упражнение на релаксацию: «Сказка»  | Игра – ситуация с атрибутами «Ветер – ветерок»: «Танец капелек» 1. Пляска «Пляска с платочком»
 | Пальчиковы е игры: «Разминка», «Молоточки Танец- игра «На лесной полянке» Пальчиковые игры :«Курочка» «Пчелы»  |
| 6занятие  | Игрушкив гостях у осени  | Построение в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную.  Вовлечь детей в ситуацию сюжетно – ролевой игры; друг с другом в качестве партнеров; побуждать к принятию роли. Укреплять дыхательные мышцы детей. Учить детей танцевальным шагам и движениям. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. Развивать у детей координацию движений рук. Научить детей расслабляться, успокаиваться.  | Разминка : «Зверушки на опушке» Азбука движения **Строевые упражнения**: Упр-я: «Мышки», «Медведь косолапый Общеразвивающее упражнение без предмета «Хлопки в ладоши» «Птички летают, птички спят» «Качание рук» «Велосипед» Танцевальные шаги:«Притопы и топотушки» «Выставление ноги на носочек и на каблук»Танцевальные движения: полуприсед, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками.Веселая растяжка «Осенняя прогулка» **Игровой самомассаж** : поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно -игровой форме. Упражнение на релаксацию: «Сказка»  | Игровая ситуация с атрибутами:«Забавные ленточки» «Передай игрушку» «Полька для малышей»«Танец капелек» | Пальчиковые игры: «Пчелы» «Кораблик» «Дождик», «Червячки пошли гулять», Танец «Маленький ежик» «Танец с платочком»  |
| 7занятие | **"Осенние** **радости**»  | Построение в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную.  Вовлечь детей в ситуацию сюжетно – ролевой игры; учить взаимодействовать с игрушками и друг с другом в качестве партнеров; побуждать к принятию роли. Укреплять дыхательные мышцы детей. Учить детей танцевальным шагам и движениям. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. Развивать у детей координацию движений рук. Научить детей расслабляться, успокаиваться | Разминка : «Зверушки на опушке» Азбука движения **Строевые упражнения**: Упр-я: «Мышки», «Медведь косолапый Общеразвивающее упражнение без предмета «Хлопки в ладоши» «Птички летают, птички спят» «Качание рук» «Велосипед» Танцевальные шаги:«Притопы и топотушки» «Выставление ноги на носочек и на каблук»Танцевальные движения: полуприсед, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками.Веселая растяжка «Осенняя прогулка» **Игровой самомассаж** : поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно -игровой форме. Упражнение на релаксацию: «Сказка»  | Игра – ситуация с атрибутами: «Забавные ленточки» «Пляшем с игрушкой» «Полька для малышей»«Танец капелек» | Пальчиковы е игры: «Дождик», «Пчелы» «Кораблик» «Червячки пошли гулять», Игроритмика: «Веселая зарядка» Музыкально -подвижные игры: «Хоп – хоп»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8занятие  |  «Осенние сказки»  | Побуждать детей к двигательной драматизации, учить входить в роль, увлечь театральной постановкой. Упражнять детей в построении в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную. Учить детей танцевальным шагам и движениям. Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. Развивать умение сохранять на некоторое время положение пальцев. Развивать у детей координацию движений рук. Научить детей расслабляться, успокаиваться.  | Разминка : «Зверушки на опушке» Азбука движения **Строевые упражнения**: Упр-я: «Мышки», «Медведь косолапый Общеразвивающее упражнение без предмета «Хлопки в ладоши» «Птички летают, птички спят» «Качание рук» «Велосипед» Танцевальные шаги:«Притопы и топотушки» «Выставление ноги на носочек и на каблук»Танцевальные движения: полуприсед, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками.Веселая растяжка «Осенняя прогулка» **Игровой самомассаж** : поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно -игровой форме. Упражнение на релаксацию: «Сказка»  | Игра – ситуация с атрибутами: «Забавные ленточки» «Пляшем с игрушкой» «Полька для малышей»«Танец капелек» | Пальчиковы е игры: «Дождик»,  «Пчелы» «Кораблик» «Червячки пошли гулять», Игроритмик а: «Веселая зарядка» Музыкально -подвижные игры: «Хоп – хоп»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** 9занятие  |  «Музыка для елочки»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Учить детей поворотам переступанием по распоряжению Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль.  Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставов  | **Строевые упражнения**: «Ходьба с координацией рук и ног» «Ходьба на пятках и носках не сгибая колен» «Ходьба вперед и назад» «Бег с хлопками» Разминка «Журавленок и жабки»Танцевально ритмические движ.:«Пружинки» «Веселые приседания» «Пляска в кругу» Танец «Веселый хоровод» Общеразвивающие упражнения с султанчиками, упражнения для шейного отдела; упражнения для плечевого пояса; - Танец – игра «Снежинки и Дед Мороз» Веселая растяжка «Весёлый цирк» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. Упражнение на релаксацию: "Желание | Игра – ситуация с атрибутами:«Перекатывание мяча» «Танец с погремушками»  | Пальчиковы е игры: «Играем на рояле», «Домик» Музыкально-подвижные игры: «Елочка».  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 занятие  |  «Зимние игры»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Учить детей поворотам переступанием по распоряжению Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль.  Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставов  | **Строевые упражнения**: «Ходьба с координацией рук и ног» «Ходьба на пятках и носках не сгибая колен» «Ходьба вперед и назад» «Бег с хлопками» **Разминка** «Журавленок и жабки»Танцевально ритмические движ.:«Пружинки» «Веселые приседания» «Пляска в кругу» Танец «Веселый хоровод» Общеразвивающие упражнения с султанчиками, упражнения для шейного отдела; упражнения для плечевого пояса; - Танец – игра «Снежинки и Дед Мороз» Веселая растяжка «Весёлый цирк» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. Упражнение на релаксацию: "Желание | Игра – ситуация с атрибутами: «Елочки в лесу» игра «Белкина зарядка» Танец – игра «Зайчики трусишки»  | Пальчиковы е игры: «Играем на рояле», «Домик» «Зима» Музыкально-подвижные игры: «Елочка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11занятие | «Лесные красавицы»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Учить детей поворотам переступанием по распоряжению Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль.  Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками | **Строевые упражнения**: «Ходьба с координацией рук и ног» «Ходьба на пятках и носках не сгибая колен» «Ходьба вперед и назад» «Бег с хлопками» Разминка «Журавленок и жабки»Танцевально ритмические движ.:«Пружинки» «Веселые приседания» «Пляска в кругу» Танец «Веселый хоровод» Общеразвивающие упражнения с султанчиками, упражнения для шейного отдела; упражнения для плечевого пояса; - Танец – игра «Снежинки и Дед Мороз» Веселая растяжка «Весёлый цирк» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. Упражнение на релаксацию: "Желание | Игра – ситуация с атрибутами: игра «Белкина зарядка» Танец – игра «Зайчики трусишки» «Танец Снегурочки и снежинок »  | Пальчиковы е игры:  «Домик» «Зима» «Большая стирка» Музыкально-подвижные игры: «Елочка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12занятие  |  «Праздник Новый год»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Учить детей поворотам переступанием по распоряжению Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль.  Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками | **Строевые упражнения**: «Ходьба с координацией рук и ног» «Ходьба на пятках и носках не сгибая колен» «Ходьба вперед и назад» «Бег с хлопками» Разминка «Журавленок и жабки»Танцевально ритмические движ.:«Пружинки» «Веселые приседания» «Пляска в кругу» Танец «Веселый хоровод» Общеразвивающие упражнения с султанчиками, упражнения для шейного отдела; упражнения для плечевого пояса; - Танец – игра «Снежинки и Дед Мороз» Веселая растяжка «Весёлый цирк» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. Упражнение на релаксацию: "Желание | Игра – ситуация с атрибутами: «Новогоднее представлен ие». «Белкина зарядка» Танец – игра «Зайчики трусишки» «Танец Снегурочки и снежинок »  | Пальчиковы е игры: «Новый год» «Домик» «Зима» Музыкально-подвижные игры: «Елочка |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь** 13занятие  |  «В гостях у Снеговика»  | Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Формировать умение отвечать на вопросы, развивать диалогическую речь и умение делать выводы Развивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием) |  **Строевые упражнения.** «Шагать, бегать, скакать» «Вперед и назад» «Спокойные шаги и быстрый бег с хлопками» «Мишки и мышки» «Хлоп-хлоп» «Кружение, хлопки, поклон» Общеразвивающие упражнения с султанчиками Танцевально-ритмическая гимнастика «Танец с хлопками» Ритмический танец «Буратино» Веселая растяжка «Зайчик», «Зернышко», «Мишка»,Дыхательная гимнастика: «Задуй свечу», «Пузырьки» Игровой самомассаж - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. Упражнение на релаксацию: "Злюка успокоилась  | Игра – ситуация «Посылка для зайчика» Танец – игра «Птички и сова»  | Пальчиковы е игры: «Играем на рояле», «Новый год»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14занятие  |  «Зимняя сказка»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Вовлекать детей в игровую ситуацию, в двигательную импровизацию. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста.  | Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом, построение в круг. «Шагать, бегать, скакать» «Вперед и назад» «Спокойные шаги и быстрый бег с хлопками» «Мишки и мышки» «Хлоп-хлоп» «Кружение, хлопки, поклон» «Упражнение для рук» «Мячики» Парный танец «Дружба» Общеразвивающие упражнения с султанчиками Ритмический танец «Буратино» Веселая растяжка «Зайчик», «Зернышко», «Мишка»,Дыхательная гимнастика: «Задуй свечу», «Пузырьки» Игровой самомассаж - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. Упражнение на релаксацию: "Злюка успокоилась» | Игра – ситуация с атрибутами: «Сказки матушки метели». Игра: «Снежинки»  | Пальчиковы е игры: «Играем на рояле», «Новый год» «Путешествие» Танец – игра «Птички и сова»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15занятие  |  «Лесные песни»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Вовлекать в двигательную импровизацию; учить сравнивать моторные и спокойные интонации. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием, зрительное внимание), Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками  |  Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом, построение в круг. «Шагать, бегать, скакать» «Вперед и назад» «Спокойные шаги и быстрый бег с хлопками» «Мишки и мышки» «Хлоп-хлоп» «Кружение, хлопки, поклон» «Упражнение для рук» «Мячики» Парный танец «Дружба» Общеразвивающие упражнения с султанчиками Ритмический танец «Буратино» Веселая растяжка, «Зернышко», «Мишка»,«Индеец», «Носорог»,«Слоненок», «Страус». Дыхательная гимнастика: «Задуй свечу», «Пузырьки» Игровой самомассаж - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. Упражнение на релаксацию: "Злюка успокоилась» | Игра – ситуация с атрибутами:«Сказки матушки метели». Игра: «Снежинки»  | Пальчиковы е игры:  «Зайчики». «Новый год» «Путешествие» Танец – игра «Мышки и кот»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16занятие  | «Театр зверей»  | Побуждать детей обыгрыванию сюжета; включать в двигательную импровизацию, приучать к самостоятельности в обустройстве игры. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Выполнять упражнения на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, относиться друг к другу.  | Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом, построение в круг. Упр-я: «Лошадки», «Зайчики». Общеразвивающие упражнения без предмета «Петрушки» Танцевальноритмическая гимнастика «Танец с хлопками» Танец «Ванькавстанька» Дыхательная гимнастика: «Слон», «Говорилка». Игровой самомассаж - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.  Упражнение на релаксацию: "Злюка успокоилась  | Игра – ситуация с атрибутами: «Варя пришла в театр».  | Пальчиковы е игры: «Зеркало», «Зайчики». Музыкально -подвижная игра «Хороводная игра «Ходит Ваня»», русская народная песня в обработке Н. Метлова |
| **Февраль**17занятие  | «Масленица дорогая» | Побуждать детей обыгрыванию сюжета; включать в двигательную импровизацию, приучать к самостоятельности в обустройстве игры. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Выполнять упражнения на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, относиться друг к другу.  | Разминка «В гости к бабушке» Азбука движения :«Отойди и подойди» «Выставление ноги на пятку» «Три притопа» «Упражнение с флажками» «Высокие шаги» «Приставной шаг» «Птички летают» «Марш и легкий бег» **Танец** «Веселые матрешки» Ритмическое упр-е на ИмпровизациюВеселая растяжка – «Лесные встречи» Дыхательная гимнастика: «Самолет» Игровой самомассаж «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Любопытная Варвара"  | Танец – игра «Веселые прыжки»  | Игроритмик а: «Кулачки». Пальчиковая гимнастика «В гости»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18занятие  |  «Песни котика»  | Упражнять детей в передвижении различным шагом и бегом. Развитие мелкой моторики и координации движений рук Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Формировать умение отвечать на вопросы, умение делать выводы Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  |  Строевые упражнения«Марш и легкий бег» Разминка «В гости к бабушке» Азбука движения :«Отойди и подойди» «Выставление ноги на пятку» «Три притопа» «Упражнение с флажками» «Высокие шаги» «Приставной шаг» «Птички летают» **Танец** «Веселые матрешки» Ритмическое упр-е на ИмпровизациюВеселая растяжка – «Лесные встречи» Дыхательная гимнастика: «Самолет» Игровой самомассаж «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Любопытная Варвара"  | Игра – ситуация с атрибутами: «Варя – повариха». Танец – игра «Веселые прыжки»  | Пальчиковы е игры: «В гости» «Хозяйство» Игроритмика :«Кулачки».  |
| 19занятие  |  «Соседи кошки»  | Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать фонопедический выдох Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | Строевые упражнения«Марш и легкий бег» Разминка «В гости к бабушке» Азбука движения :«Отойди и подойди» «Выставление ноги на пятку» «Три притопа» «Упражнение с флажками» «Высокие шаги» «Приставной шаг» «Птички летают» **Танец** «Веселые матрешки» «Танец пекарей» Ритмическое упр-е на ИмпровизациюВеселая растяжка – «Лесные встречи» Дыхательная гимнастика: «Самолет» Игровой самомассаж «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Любопытная Варвара"  | Танец – игра «Лесные гномики»Танец – игра «Веселые прыжки»  | Пальчиковые игры: «В гости» «Хозяйство» «Мои пальчики» «Свинка Ненила»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20занятие  |  «Веселые матрёшки»  | Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать у детей гибкость Побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Способствовать повышению выразительности танцевальных движений. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. | Строевые упражнения«Марш и легкий бег» Разминка «В гости к бабушке» Азбука движения :«Отойди и подойди» «Выставление ноги на пятку» «Три притопа» «Упражнение с флажками» «Высокие шаги» «Приставной шаг» «Птички летают» **Танец** «Веселые матрешки» «Танец пекарей» Ритмическое упр-е на ИмпровизациюВеселая растяжка – «Лесные встречи» Дыхательная гимнастика: «Мышка и мишка», «Задуй свечу» Игровой самомассаж «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Любопытная Варвара"  | Танец – игра «Лесные гномики»Танец – игра «Веселые прыжки»  | Пальчиковые игры: «В гости» «Хозяйство» «Мои пальчики» «Свинка Ненила»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** 21занятие  |  «Весенняя история»  | Приучать детей к построению колонну по распоряжению. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Веселыйколобок» упражнения. «Бег врассыпную и ходьба по кругу»  «Спокойная ходьба и топотушки» «Круг, сужение и расширение круга»  «Покажи ладошки» «Носок и пятка» «Веселые лошадки»  «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Бег с платочком» «Птички». **Танцевальные шаги**: приставной шаг в сторону с наклоном, прыжки вперед, назад Танец «Озорные петушки» **Веселая растяжка –** «Путешествие веселого колобка» Дыхательная гимнастика: «Ветерок», Игровой самомассаж «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой Упражнение на релаксацию: "Тишина»  | Танец – игра «Воробушки и автомобиль»  | Пальчиковая гимнастика «Волна» «Дружные пальчики» Музыкально -подвижная игра. «Заинька».Муз.Л.Лядова.  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22занятие  | Веселый колобок | Приучать детей к построению колонну по распоряжению. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | Разминка «Веселый колобок» Строевые упражнения. «Бег врассыпную и ходьба по кругу»  «Спокойная ходьба и топотушки» «Круг, сужение и расширение круга» Упр-я: «Покажи ладошки» «Носок и пятка» «Веселые лошадки»  «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Бег с платочком» «Птички». **Танцевальные шаги:** приставной шаг в сторону с наклоном, прыжки вперед, назад кТанец «Озорные петушки» Веселая растяжка – «Путешествие веселого колобка»  Дыхательная гимнастика: «Пчелка», «Косим траву». «Ветерок», Игровой самомассаж «Ладошкимочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») релакс: "Тишина»  | Игра – ситуация с атрибутами: «Чьи детки?» Танец – игра «Воробушки и автомобиль»  | Пальчиковая гимнастика «Волна» «Дружные пальчики» Музыкально -подвижная игра. «Заинька».Муз.Л.Лядова.  |
| 23занятие  |  «Весенний перезвон»  | Приучать детей к построению колонну по распоряжению. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. Развивать гибкость и пластичность суставов | Разминка «Веселый колобок» Строевые упражнения. «Бег врассыпную и ходьба по кругу»  «Спокойная ходьба и топотушки» «Круг, сужение и расширение круга» Упр-я: «Покажи ладошки» «Носок и пятка» «Веселые лошадки»  «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Бег с платочком» «Птички». Танцевальные шаги: приставной шаг в сторону с наклоном, прыжки вперед, назад Танец «Озорные петушки» Хоровод «Березка» **Веселая растяжка** – «Путешествие веселого колобка» Дыхательная гимнастика: «Пчелка», «Косим траву». «Ветерок»,Игровойсамомассаж «Ладошк-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») Упражнение на релаксацию: "Тишина»  | Музыкально -подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Танец – игра «Котята и мышата»  | Пальчиковы е игры: «Тук-тук молоточки». «Привествие» «Мячики»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24занятие  | «Путешествие в сказочный город»  | . Приучать детей к построению колонну по распоряжению. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | Разминка «Веселый колобок» Строевые упражнения. «Бег врассыпную и ходьба по кругу»  «Спокойная ходьба и топотушки» «Круг, сужение и расширение круга» Упр-я: «Покажи ладошки» «Носок и пятка» «Веселые лошадки»  «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Бег с платочком» «Птички». «Сказочная зарядка» (перестроение, потягивание, наклоны, упражнения: Танец «Озорные петушки» Хоровод «Березка» Веселая растяжка – «Путешествие веселого колобка» Дыхательная гимнастика: «Пчелка», «Косим траву». «Ветерок», Игровой самомассаж «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») Упражнение на релаксацию: "Тишина»  | Инсцениров ка потешки« Идет лисичка по мосту Танец – игра «Котята и мышата»  | Пальчиковы е игры: «Тук-тук молоточки», «Привествие«Мячики» Музыкально -подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** 25занятие  |  «Весенняя сказка»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Познакомит детей с новой ожившей в природе сказкой, вовлекать в двигательную импровизацию.  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием)Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Строевые упражнен.**«Ходьба и бег в колоне и врассыпную» «Бодрый шаг и легкий бег» «Ходить и бегать парами» **Разминка** «Веселые зверюшки»**Упр-я:**«Веселые движения» «Качание рук с лентами» «Упражнение для рук» «Веселые зайчики» «Бегать и кружиться»  «Пяточки сверкают», «Котята», комплексы упражнений на силу мышц, спины и брюшного пресса); Танец «Озорные мышки» **Веселая растяжка –** «Сказочная страна» **Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», Игровой самомассаж «Наши ушки мы найдем» Упражнение на релаксацию: «Отдых»  | Игра – ситуация: «Приветлив ый ручей» с атрибутами. Танец – игра «Весенние листочки»  | Пальчиковы е игры: «Волны», «Паучки» Музыкально -подвижная игра «Совушка»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26занятие  |  «Птички танцуют»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Познакомит детей с новой ожившей в природе сказкой, вовлекать в двигательную импровизацию.  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием)Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Строевые упражнен.**«Ходьба и бег в колоне и врассыпную» «Бодрый шаг и легкий бег» «Ходить и бегать парами» **Разминка** «Веселые зверюшки»**Упр-я:**«Веселые движения» «Качание рук с лентами» «Упражнение для рук» «Веселые зайчики» «Бегать и кружится» «Пяточки сверкают», «Котята», Общеразвивающие упражнения без предмета «Бабочки» комплексы упражнений на силу мышц, спины и брюшного пресса); Танец «Озорные мышки» **Веселая растяжка –** «Сказочная страна» **Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», Игровой самомассаж «Наши ушки мы найдем» Упражнение на релаксацию: «Отдых»  | Двигательна я игра – разминка «Птичья стройка», игра – разминка «Птички сели возле лужи».  | Пальчиковая гимнастика «Паучки» «Ветер» «Маленькая мышка»  |
| 27 занятие  |  «На весенней полянке»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Познакомит детей с новой ожившей в природе сказкой, вовлекать в двигательную импровизацию.  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием)Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | Строевые упражнен.«Ходьба и бег в колоне и врассыпную» «Бодрый шаг и легкий бег» «Ходить и бегать парами» **Разминка** «Веселые зверюшки»**Упр-я:**«Веселые движения» «Качание рук с лентами» «Упражнение для рук» «Веселые зайчики» «Бегать и кружится» «Пяточки сверкают», «Котята», комплексы упражнений на силу мышц, спины и брюшного пресса); Танец «Озорные мышки» Танец «Парный танец с хлопками» **Веселая растяжка –** «Сказочная страна» **Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», Игровой самомассаж «Наши ушки мы найдем» Упражнение на релаксацию: «Отдых»  | Танец – игра «Капельки» Танец – игра «Весенние листочки»  | Пальчиковые игры:«Паучки» «Ветер» «Маленькая мышка» .  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28занятие  | «Веселые зверюшки» | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Познакомит детей с новой ожившей в природе сказкой, вовлекать в двигательную импровизацию.  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать гибкость и пластичность суставовРазвивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием)Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Строевые упражнен.**«Ходьба и бег в колоне и врассыпную» «Бодрый шаг и легкий бег» «Ходить и бегать парами» **Разминка** «Веселые зверюшки»**Упр-я:**«Веселые движения» «Качание рук с лентами» «Упражнение для рук» «Веселые зайчики» «Бегать и кружится» «Пяточки сверкают», «Котята», комплексы упражнений на силу мышц, спины и брюшного пресса); Танец «Озорные мышки» Танец «Парный танец с хлопками» **Веселая растяжка –** «Сказочная страна» **Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», Игровой самомассаж «Наши ушки мы найдем» Упражнение на релаксацию: «Отдых»  | Инсцениров ка потешки« Идет лисичка по мосту Танец – игра «Капельки» Танец – игра «Весенние листочки» Танец- игра «Станем в круг»  | Пальчиковы е игры: «Паучки» «Ветер» «Маленькая мышка» Музыкально -подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** 29занятие  | «Давай дружить»  | Закрепление материала.Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Развивать у детей гибкость Побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Способствовать повышению выразительности танцевальных движений. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Рано утром» **Азбука движения** «Бег врассыпную и маленькие кружочки» «Подсоки» «Упражнение с погремушками» «Хороводный шаг» «Упражнение с флажками» «Топающий шаг» **Танцевальные движения**: полуприседы, пружинка, движение рук в разных направлениях, махи ногой. «Кружение парами»  «Танец лягушат» **Веселая растяжка**«На лесной полянке» **Танцевальные шаги**: сочетание танцевальных шагов с носка; шагов с небольшим подскоком и приставных шагов. Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу» **Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Любопытная Варвара"  | Танец – игра «Давай дружить»  | Пальчиковая гимнастика «Пчелки» «Рыбки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятие 30 | Цирк зверей | Упражнять детей в построении в шеренгу и колонну по, беге в разном направлении. Познакомит детей с повадками диких животных, побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Рано утром» **Азбука движения** «Бег врассыпную и маленькие кружочки» «Подсоки» «Упражнение с погремушками» «Хороводный шаг» «Упражнение с флажками» «Топающий шаг» **Танцевальные движения**: полуприседы, пружинка, движение рук в разных направлениях, махи ногой. «Кружение парами»  «Танец лягушат» Креативная гимнастика (специальные задания «Создай образ»); (комплекс упражнений «Зоопарк»);**Веселая растяжка**«На лесной полянке» **Танцевальные шаги**: сочетание танцевальных шагов с носка; шагов с небольшим подскоком и приставных шагов. Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу» **Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Отдых» | Игра – ситуация с игрушками: «Зоопарк»  | Пальчиковая гимнастика «Пчелки» «Рыбки |
| 31занятие  | «Весенняя сказка»  | Упражнять детей в построении в шеренгу и колонну по, беге в разном направлении. Познакомит детей с повадками диких животных, побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Рано утром» **Азбука движения** «Бег врассыпную и маленькие кружочки» «Подсоки» «Упражнение с погремушками» «Хороводный шаг» «Упражнение с флажками» «Топающий шаг» **Танцевальные движения**: полуприседы, пружинка, движение рук в разных направлениях, махи ногой. «Кружение парами»  «Танец лягушат» Креативная гимнастика (специальные задания «Создай образ»); (комплекс упражнений «Зоопарк»);**Веселая растяжка**«На лесной полянке» **Танцевальные шаги**: сочетание танцевальных шагов с носка; шагов с небольшим подскоком и приставных шагов. Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу» **Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Отдых» | Танец – игра «Давай дружить»  | Пальчиковая гимнастика «Пчелки» «Рыбки«Пальчики» «Волшебники» Музыкально -подвижная игра «Совушка»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 занятие  | Итоговое занятие «Поход в Зоопарк»  | Вовлекать детей в воображаемую ситуацию, побуждать выразительно действовать в роли зверей..Проявлять ловкость, выразительность и точность движений, умение в соответствии с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Рано утром» **Азбука движения** «Бег врассыпную и маленькие кружочки» «Подсоки» «Упражнение с погремушками» «Хороводный шаг» «Упражнение с флажками» «Топающий шаг»  «Кружение парами»  «Танец лягушат» «Танец с воздушными шарами» Креативная гимнастика (специальные задания «Создай образ»); (комплекс упражнений «Зоопарк»);**Веселая растяжка**«На лесной полянке» **Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу» «Ветерок»,**Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» Упражнение на релаксацию: "Отдых» "Тишина | Игра – ситуация с атрибутами: «Чьи детки?» Игра – ситуация с игрушками: «Зоопарк»Танец – игра «Давай дружить»  | Пальчиковая игра: «Пчелки» «Рыбки» «Пальчики» «Волшебники»  |

**Младшая группа - занятия проводятся один раз в неделю по 15 мин.**

 **2.2. Содержание образовательной программы для детей 4-5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема  | Задачи  | Упражнения (игровые, ритмические, двигательные)  | Культурные практики  |
| Сюжетная игра  | Игра с правилами  |
| **Октябрь**1занятие  | «Давайте познакомимся» Что такое ритмопластика.Чем мы будем заниматься на занятиях. | Диагностика физической подготовленности детей. Выявление уровня развития основных двигательных навыков и умений-Приучать детей движению в обход шагом, на носках, пятках, поднимая колени и бегом. -Побуждать детей к выполнению танцевальных шагов и движений. -Вовлекать в двигательную импровизацию -Развивать чувство ритма и произвольноевнимание, мелкую моторику и координацию движений рук. -Укреплять дыхательные мышцы детей. физическими упражнениями. -Способствовать развитию мышления, воображения.  | Общеразвивающие упражнения :Марш, бег, кружение«Мышки», «Медведь косолапый» Общеразвивающие упражнения без Предмета«Паровозик», «Лягушки» Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. свободные, плавные движения руками. Танцевальные движения: полуприседы, пружинка, подъемы на носки Дыхательная гимнастика: «Ленивая кошечка» Весёлая растяжка «Путешествие в морское царство»Игровой самомассаж «Пироги» Самомассж «Кто пасется на лугу?»Упражнение на релаксацию: "Улыбнись" | Игра – ситуация с атрибутами Добрыесоседи» Танец – игра «Два мышонка» | Пальчиковая гимнастика «Варим щи»«Молоточки» |
| 2 занятие  | «Осенняя прогулка».  | -Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки-Приучать детей к построению в шеренгу и колонну по распоряжению, бегу в разном направлении. Вовлекать детей в двигательную импровизацию, в обыгрывание знакомого сюжета; художественного образа. -Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой.  -Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. -Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Звери шли на водопой»**Общеразвивающие упражнения** без предмета «Бабочки» ----«Сказочная зарядка» (перестроение, потягивание, наклоны)**Танцевальная азбука:**-«Пружинки, притопы, хлопки,кружение»-«Хороводный шаг»-«Бабочки и гусеницы»-«Попрыгунчики»-Упр.с листочками-Упр. «Ленточки»Комплекс упр. на силу мышц, спины, брюшного пресса **Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», **Весёлая растяжка** «Путешествие в морское царство»**Игровой самомассаж** «Наши ушки мы найдем»Самомассж «Кто пасется на лугу?»**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Игра – ситуация с атрибутами «Птичий дом». Танец – игра «Два мышонка»Парный танец «Вальс листиков» | Пальчиковы е игры: «Варим щи»«Мышонок»Музыкально -подвижная игра «Совушка»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3занятие  | «В гостях у сказки»  | Вовлекать детей в двигательную импровизацию Приучать детей движению в обход шагом, на носках, пятках, поднимая колени, бегом, танцевальным шагам и движениям. Развивать чувство ритма и произвольное внимание. Учить делать упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Развивать умение сохранять на некоторое время положение пальцев, рук. Развивать у детей мелкую моторику и координацию движений рукСпособствовать развитию мышления, воображения. Развивать  Детей подражательную способность Укреплять дыхательные мышцы детей.Учить детей напрягать и расслаблять мышцы.  | **Разминка** «Звери шли на водопой»**Общеразвивающие упражнения** без предмета «Бабочки» «Сказочная зарядка» (перестроение, потягивание, наклоны)**Танцевальная азбука:**-«Пружинки, притопы, хлопки,кружение»-«Хороводный шаг»-«Бабочки и гусеницы»-«Попрыгунчики»-Упр.с листочками-Упр. «Ленточки»-«Танцуем поочерёдно»-Комплекс упр. на силу мышц, спины, брюшного пресса -«Велосипед» -**Импровизация с предметом****Весёлая растяжка** «Путешествие в морское царство»**Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу» Игровой самомассаж «Пироги» Самомассж «Кто пасется на лугу?»Упражнение на релаксацию: "Улыбнись"  | Танец – игра «Два мышонка»Парный танец «Вальс листиковТанец-игра«Котик и сапожки» | Пальчиковые игры: «Варим щи»«Мышонок»«Гуси-гуси» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 занятие  | «**Осенние** **истории**»  | Продолжаем вовлекать детей в двигательную импровизацию Приучать детей движению в обход шагом, на носках, пятках, поднимая колени, бегом, танцевальным шагам и движениям.Различать интонации музыки, воспитывать ладовое чувство;выражению своих эмоции через движение. Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Развивать у детей подражательную способность, умение напрягать и расслаблять мышцы, сгибать и разгибать пальцы рук; Развивать у детей координацию движений рук.  Уметь расслабляться и успокаиваться.  | **Разминка**«Осенняя»**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. **Танцевальные движения:**полуприседы, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. -«Выставление ноги на пятку»-«Лошадки»-«Выставление ноги на носочек и на каблук»- «Мячики»-«Лошадки танцуют»-**Комплекс упр. на силу мышц, спины, брюшного пресса**-«Велосипед» **Весёлая растяжка** «Путешествие в морское царство»**Дыхательная гимнастика:** «Ленивая кошечка», «Задуй свечу», «Слон». **Игровой самомассаж** «Пироги» Самомассж «Кто пасется на лугу?»**Упражнение на релаксацию:** "Улыбнись"  | «Кружимся парами»Танец с зонтиками «Осенний дождь»Танец-игра«Котик и сапожки» | Пальчиковые игры: «Перелётные птицы»«Замок» |
| **Ноябрь** 5 занятие  | **«Музыка осеннего** **леса»**  | Вовлекать детей в двигательную импровизацию Упражнять детей в построении в шеренгу, по кругу в различных направлениях, в беге врассыпную. Учить детей танцевальным шагам и движениям.  Развивать чувство ритма Выполнять упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Развивать у детей мелкую моторику и координацию движений рук. Укреплять дыхательные мышцы детей. Уметь переключаться с одного движения на другое, расслабляться, успокаиваться  | **Разминка**«Осенняя»**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. **Танцевальные движения:**полуприседы, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. -«Выставление ноги на пятку»-«Лошадки»-«Выставление ноги на носочек и на каблук»- «Мячики»-«Лошадки танцуют»-**Упр.на силу мышц, спины, пресса**-«Велосипед» , «Морская звезда» **Весёлая растяжка**«Ёжик в лесу»**Дыхательная гимнастика**: «Ленивая кошечка», «Задуй свечу», «Слон». **Игровой самомассаж** «Пироги»Самомассж «Кто пасется на лугу?»**Упражнение на релаксацию:** "Улыбнись"**Игровой самомассаж** :**Упражнение на** **релаксацию**: «Сказка»  | Игра – ситуация с атрибутами «Ветер – ветерок»: Двигательн.импровизация с атрибутами «Деревья в парке» Танец – игра «В паре с другом покружись»Танец с зонтиками «Осенний дождь»Танец – игра «Учимся становиться в круг» | Пальчиковая гимнастика «Телескоп»«Перелётные птицы»«Замок»Танец – игра «Учимся становиться в круг» |
| 6занятие  | Игрушки в гостях у осени  | Выполнять построение в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную.  Вовлечь детей в ситуацию сюжетно – ролевой игры; учить взаимодействовать с игрушками и друг с другом в качестве партнеров; побуждать к принятию роли. Учить детей танцевальным шагам и движениям. Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. Развивать у детей координацию движений рук. Научить детей расслабляться, успокаиваться.  | **Разминка**«Осенняя»**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. **Танцевальные движения:**полуприседы, пружинка, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. -«Выставление ноги на пятку»-«Лошадки»-«Выставление ноги на носочек и на каблук»- «Мячики»-«По одному и парами»-«Осторожный шаг и прыжки»**Комплекс на силу мышц, спины, пресса**-«Велосипед» , «Морская звезда» **Весёлая растяжка** «Ёжик в лесу»упражнение на импровизацию «Дудочка» **Дыхательная гимнастика**: «Воздушный шарик» **Игровой самомассаж** «Пироги»Самомассж «Кто пасется на лугу?»**Упражнение на** **релаксацию**: «Сказка»  | -«Бег с разноцветными ленточками»Танец с зонтиками «Осенний дождь»Танец – игра «Учимся становиться в круг» | Пальчиков.игры: «Дождик», «Телескоп»«Перелётные птицы»«Замок»«Червячки пошли гулять»,  |
| 7 занятие  | **"Осенние** **радости**»  | Упражнять детей в построении в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную. -Вовлекать в двигательную импровизацию. ---Учить детей танцевальным шагам и движениям. Учить делать упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами. Развивать у детей мелкую моторику и координацию движений. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. -Учить переключаться с одного движения на другое. Укреплять дыхательные мышцы детейНаучить детей расслабляться, Успокаиваться | **Разминка**«Осенняя»**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком **Танцевальные движения:**-«Выставление ноги на пятку»-«Лошадки»-«Выставление ноги на носочек и на каблук»- «Мячики»-«По одному и парами»-«Осторожный шаг и прыжки»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»-«Прыжки и хлопки в паре» **упр. на укрепл мышц, спины, пресса**-«Велосипед» , «Морская звезда» **Весёлаярастяжка** «Путешествие в морское царство**Дыхательная гимнастика:** «Водолаз» **Игровой самомассаж** : поглаживание частей тела **Релакс** «Сказка» | -«Бег с разноцветными ленточками»Игроритмик а: «Веселая зарядка» Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»Танец – игра «Дети и волк» | Пальчиковая гимнастика «Телескоп»Пальчиковая гимнастика «Замок»Музыкально -подвижные игры: «Хоп – хоп»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 занятие  |  «Осенние сказки»  | Побуждать детей к двигательной драматизации, учить входить в роль, увлечь театральной постановкой. Упражнять детей в построении в шеренгу, круг, передвижении по кругу в различных направлениях, беге врассыпную. Учить детей танцевальным шагам и движениям. Укреплять дыхательные мышцы детей. Способствовать развитию мышления, воображения. Учить детей напрягать и расслаблять мышцы. Развивать умение сохранять на некоторое время положение пальцев. Развивать у детей координацию движений рук. Научить детей расслабляться, успокаиваться.  | **Разминка**«Осенняя»**Танцевальные шаги:** шаг с носка, на носках. приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком **Танцевальные движения:**-«Выставление ноги на пятку»-«Лошадки»-«Выставление ноги на носочек и на каблук»- «Мячики»-«По одному и парами»-«Осторожный шаг и прыжки»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»-«Прыжки и хлопки в паре» **упр. на укрепл мышц, спины, пресса**-«Велосипед» , «Морская звезда» **Весёлаярастяжка** «Путешествие в морское царство**Дыхательная гимнастика:** «Водолаз» **Игровой самомассаж** : поглаживание частей тела **Релакс**«Сказка» | -«Бег с разноцветными ленточками»Игроритмик а: «Веселая зарядка» Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»Танец – игра «Дети и волк» | Пальчиковая гимнастика «Телескоп»Пальчиковая гимнастика «Замок» «Червячки пошли гулять», Музыкально -подвижные игры: «Хоп – хоп» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** 9занятие  |  «Музыка для елочки»  | Построение в шеренгу. Учить детей поворотам переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать фонопедический выдох  | **Строевые упражнения**: «Лыжники»: **Разминка** «Зимняя**Танцевальная азбука**«Упражнения для рук – Ветерок, ленточки, крылья»«Полуприседание с точкой»«Полуприседание с разворотом корпуса»«Высокий шаг»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»лопки – «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки»**Разучиваем Танец** «Елочки»**Растяжка – Комплекс** «Елочка»**Танец-игра** «Два мороза» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. **Упражнение на** **релаксацию**: "Желание"  | Танец «Снеговики и снежинки»Пляска «Валенки» | Пальчиковая гимнастика «Зима»Музыкально-подвижные игры: «Елочка».  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 занятие | «Зимние игры»  | Упражнять детей в построении в шеренгу. Учить детей поворотам переступанием Вовлечь детей в игровую ситуацию, побуждать к импровизации; дать эмоциональный заряд бодрости восприятия наступившей зимы. Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).  | **Строевые упражнения**: «Лыжники»: **Разминка** «Зимняя**Танцевальная азбука**«Упражнения для рук – Ветерок, ленточки, крылья»«Полуприседание с точкой»«Полуприседание с разворотом корпуса»«Высокий шаг»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»Хлопки – «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки»**Разучиваем Танец** «Елочки»**Растяжка – Комплекс** «Елочка»**Танец-игра** «Два мороза» **Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног. **Упражнение на** **релаксацию**: "Желание**Дыхательная гимнастика:** «Насос» Игровой самомассаж ног.  | Игра – ситуация с атрибутами: «Елочки в лесу» :Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»игра – разминка ЛепимСнеговика» | Пальчиковая гимнастика «Зима»Пальчиковая гимнастика «Елка» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 занятие |  «Лесные Красавицы»»  | Упражнять в беге по кругу и ориентирам, кружении на пружинном беге. Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук  Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Формировать умение отвечать на вопросы, Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками | **Строевые упражнения**: «Лыжники»: **Разминка** «Зимняя**Танцевальная азбука**«Упражнения для рук – Ветерок, ленточки, крылья»«Полуприседание с точкой»«Полуприседание с разворотом корпуса»«Высокий шаг»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»лопки – «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки»**Разучиваем** **Танец «**Новогодний праздник»**Танец** «Елочки»**Растяжка – Комплекс** «Елочка»**Танец-игра** «Два мороза»  **Дыхательная гимнастика:**«Говорилка». Игровой самомассаж ног.  Упражнение на релаксацию: "Желание"  | Пальчиковые е игры: «Зима», «Ёлка». Игра – ситуация с атрибутами: «Елочки в лесу» : Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»игра – разминка  «ЛепимСнеговика»Танец – игра «Заводная игрушка»Игроритмика: «Ножки и ладошки»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 занятие  |  «Праздник для игрушек»  | Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Формировать умение отвечать на вопросы, развивать диалогическую речь и умение делать выводы Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками  | **Строевые упражнения**: «Лыжники»: **Разминка** «Зимняя**Танцевальная азбука**«Упражнения для рук – Ветерок, ленточки, крылья»«Полуприседание с точкой»«Полуприседание с разворотом корпуса»«Высокий шаг»-«Приставной шаг схлопками»-«Боковой галоп вправо и влево»Хлопки – «Ладушки», «Блинчики», «Тарелочки»«Притоп» «Три притопа»«Топотушки»**Разучиваем** Пляска»Валенки»**Танец «**Новогодний праздник»**Танец** «Елочки»**Растяжка – Комплекс** «Елочка»**Танец-игра** «Два мороза» **Дыхательная гимнастика**: «Говорилка». Игровой самомассаж ног.  Упражнение на релаксацию: "Желание | «Хлопки в парах»Танец – игра «Путешествие в лесу»Игра «Снег руками нагребаем»Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок» | Пальчиковы е игры: «Зеркало», «Зайчики». Игроритмик а: «Ножки и ладошки» Музыкально-подвижные игры: «Елочки - пенечки  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Январь**13занятие  |  «В гостях у Снеговика»  | Вовлекать в двигательную импровизацию, побуждать входить в роль. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Формировать умение отвечать на вопросы, развивать диалогическую речь и умение делать выводы Развивать фонопедический выдох  | **Разминк**а «Зимняя игра»**Строевые упражнения**«Шагаем, топаем, идем по кругу»«Ходьба и подскоки»«Веселые ножки»**Танцевальная азбука:**«Шаг с притопом в продвижении»«Прыжки на одной ножке»«Подскоки»«Позиции рук в паре»Разучиваем Танец «Супер – мышки»**Веселая растяжка** «Цирк»**Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу», «Пузырьки» **Игровой самомассаж** - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. **Упражнение на релаксацию**: "Злюка успокоилась  | Танец – игра «Два Мороза»«Игра с платочком»Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок» | Пальчиковая гимнастика «Два медведя»Музыкально -подвижная игра «Шел король по лесу»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14занятие  |  «Зимняя сказка»  | Вовлекать детей в игровую ситуацию, в двигательную импровизацию. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Формировать умение отвечать на вопросы,  | **Разминк**а «Зимняя игра»**Строевые упражнения**«Шагаем, топаем, идем по кругу»«Ходьба и подскоки»«Веселые ножки»**Танцевальная азбука:**«Шаг с притопом в продвижении»«Прыжки на одной ножке»«Подскоки»«Позиции рук в паре»**Разучиваем Танец**«Веселые моряки»Танец«Супер – мышки»**Веселая растяжка** «Цирк»**Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу», «Пузырьки» **Игровой самомассаж** - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. **Упражнение на релаксацию**: "Злюка успокоилась  | Танец – игра «Два Мороза»«Игра с платочком»Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»Танец – игра «Марионетки»Игра: «Снежинки»  | Пальчиковая гимнастика «Два медведя»Пальчиковая гимнастика «Музыкальные инструменты» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15занятие  |  «Лесные песни»  | Побуждать детей к вхождению в роль мамы ( папы); вовлекать в двигательную импровизацию; учить сравнивать моторные и спокойные интонации. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать фонопедический выдох (связь голоса с дыханием, зрительное внимание), Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками  | **Разминк**а «Зимняя игра»**Строевые упражнения**«Шагаем, топаем, идем по кругу»«Ходьба и подскоки»«Веселые ножки»**Танцевальная азбука:**«Шаг с притопом в продвижении»«Прыжки на одной ножке»«Подскоки»«Позиции рук в паре»**Разучиваем Танец**«Веселые моряки»Танец«Супер – мышки»**Веселая растяжка** «Цирк»**Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу», «Пузырьки» **Игровой самомассаж** - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. **Упражнение на релаксацию**: "Злюка успокоилась  | «Два Мороза»«Игра с платочком»Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»Танец – игра «Марионетки»Игра: «Снежинки»  | Пальчиковая гимнастика «Два медведя»Пальчиковая гимнастика «Музыкальные инструменты» |
| 16занятие  | «Театр зверей»  | Побуждать детей обыгрыванию сюжета; включать в двигательную импровизацию, приучать к самостоятельности в обустройстве игры. Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Выполнять упражнения на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминк**а «Зимняя игра»**Строевые упражнения**«Шагаем, топаем, идем по кругу»«Ходьба и подскоки»«Веселые ножки»**Танцевальная азбука:**«Шаг с притопом в продвижении»«Прыжки на одной ножке»«Подскоки»«Позиции рук в паре»**Разучиваем Танец**«Веселые моряки»Танец«Супер – мышки»**Веселая растяжка** «Цирк»**Дыхательная гимнастика**: «Задуй свечу», «Пузырьки» **Игровой самомассаж** - хлопковый самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту. **Упражнение на релаксацию**: "Злюка успокоилась  | Игра – ситуация с атрибутами: «Варя пришла в театр». «Два Мороза»«Игра с платочком»Танец «Снеговики и снежинки»Танец «Дуэт сосулек и снежинок»Танец – игра «Марионетки»Игра: «Снежинки» Танец – игра «Обезьянки» | Пальчиковая гимнастика «Два медведя»Пальчиковая гимнастика «Музыкальные инструменты» |
| **Февраль** 17занятие  | «Масленица дорогая»  | Упражнять детей в передвижении различным шагом и бегом. Развитие мелкой моторики и координации движений рук Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Формировать умение отвечать на вопросы, умение делать выводы Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «На холме стоит рябинка»**Танцевальн азбука:**«Круг – отработка навыков двигаться по кругу»«Прыжки и ходьба»«Танцевальный шаг и бег»«Елочка – постановка корпуса»«Комбинация с выносом ножки на носок»**Разучивание**Танец «Барыня»**растяжка** «Веселый мяч»Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Самолет»**Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» **Упражнение на релаксацию:** "Любопытная Варвара"  | «Упражнение с платочком на координацию»Танец – игра «Прыг – скок»«Цап-царап» | Пальчиковая гимнастика «Стирка» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18занятие  |  «Песни котика»  | Упражнять детей в передвижении различным шагом и бегом. Развитие мелкой моторики и координации движений рук Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Формировать умение отвечать на вопросы, умение делать выводы Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «На холме стоит рябинка»**Танцевальн азбука:**«Круг – отработка навыков двигаться по кругу»«Прыжки и ходьба»«Танцевальный шаг и бег»«Елочка – постановка корпуса»«Комбинация с выносом ножки на носок»Танец «Барыня»**растяжка** «Веселый мяч»Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Самолет»**Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» **Упражнение на релаксацию:** "Любопытная Варвара"  | «Упражнение с платочком на координацию»Танец – игра «Прыг – скок»«Цап-царап» | Пальчиковая гимнастика «Стирка»Пальчиковая гимнастика «Огурцы» |
| 19 занятие  |  «Соседи кошки»  | Упражнять в передвижении различным шагом и бегом. Учить детей упражнениям на развитие гибкости Развитие мелкой моторики и координации движений рук Приучать детей к специальным упражнениям для развития силы мышц. Развивать ловкость, выразительность иточность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Формировать умение отвечать на вопросы, умение делать выводы Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «На холме стоит рябинка»**Танцевальн азбука:**«Круг – отработка навыков двигаться по кругу»«Прыжки и ходьба»«Танцевальный шаг и бег»«Елочка – постановка корпуса»«Комбинация с выносом ножки на носок»«Комбинация – Птичка – утюжок на каблучок»**Разучиваем**Танец «Ванька-встанька»Танец «Барыня»**растяжка** «Веселый мяч»Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Мышка и мишка», «Задуй свечу»**Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» **Упражнение на релаксацию**: "Любопытная Варвара"  | Игра – ситуация с атрибутами: «Тили – бом!» Инсцениров ка «Кошкин дом». «Упражнение с платочком на координацию»Танец – игра «Прыг – скок»«Цап-царап»Танец – игра «Чудо-кит» | Пальчиковая гимнастика «Стирка»Пальчиковая гимнастика «Огурцы» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 занятие  |  «Веселые Матрешки»  | Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Развивать у детей гибкость Побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Способствовать повышению выразительности танцевальных движений. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов  | **Разминка** «На холме стоит рябинка»**Танцевальн азбука:**«Круг – отработка навыков двигаться по кругу»«Прыжки и ходьба»«Танцевальный шаг и бег»«Елочка – постановка корпуса»«Комбинация с выносом ножки на носок»«Комбинация – Птичка – утюжок на каблучок»**Разучиваем**Танец «Ванька-встанька»Танец «Барыня»**растяжка** «Веселый мяч»Ритмическое упр-е на импровизацию **Дыхательная гимнастика**: «Мышка и мишка», «Задуй свечу»**Игровой самомассаж** «Поиграем с ручками» Самомассаж «Умывальная песенка»**Упражнение на релаксацию**: "Любопытная Варвара"  | Игра – ситуация с атрибутами: «Весёлые ложки» «Упражнение с платочком на координацию»Танец – игра «Прыг – скок»«Цап-царап»Танец – игра «Чудо-кит»Пальчиковая гимнастика «Стирка»Пальчиковая гимнастика «Огурцы» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Март** 21занятие  |  «Весенняя история»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей построению в шеренгу и колонну по распоряжению. Вовлекать в двигательную импровизацию  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. Развивать умение расслабляться. | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражнения.«Колона – перестроение»Упр-я: «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Подскоки и ходьба»**Танцевальная азбука**«Шарик» - изучение позиции рук«Повороты – вариации»«Приседание, подъем на полупальцы, прыжок»«Вытягивание ноги на носок с паузами»«Боковой шаг – крестик»**Разучивание**Танец с мамами «Здравствуйте, мамы»Танец «Барыня»Ритмическое упр-е «солнце встало» **Веселая растяжка** «Печем торт»**Дыхательная гимнастика:** «Ветерок»,**Игровой самомассаж** «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой (руки, ноги») **Упражнение на релаксацию**: "Тишина»  | «Упражнение с платочком на координациюТанец - игра «Вновь солнышко смеется» | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 занятие  | Звериный детский сад  | Вовлекать детей в воображаемую ситуацию, побуждать выразительно действовать в роли зверей. Приучать выполнять ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта, ориентируясь на динамику. Приучать детей построению в шеренгу и колонну по распоряжению. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражнения.«Колона – перестроение»Упр-я: «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Подскоки и ходьба»**Танцевальная азбука**«Шарик» - изучение позиции рук«Повороты – вариации»«Приседание, подъем на полупальцы, прыжок»«Вытягивание ноги на носок с паузами»«Боковой шаг – крестик»**Разучивание**Танец с мамами «Здравствуйте, мамы»Танец «Барыня»Ритмическое упр-е «солнце встало» **Веселая растяжка** «Печем торт»**Дыхательная гимнастика:** «Ветерок»,**Игровой самомассаж** «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой (руки, ноги») **Упражнение на релаксацию**: "Тишина»  | Упражнение с платочком на координациюТанец - игра «Вновь солнышко смеется»Танец – игра «Зонт и ручеек»Игра – ситуация с атрибутами: «Чьи детки?»  | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»Пальчиковая гимнастика «Цветок» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23занятие  | «Весенний перезвон»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей построению в шеренгу и колонну по распоряжению. Вовлекать в двигательную импровизацию  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. Развивать умение расслабляться | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражнения.«Колона – перестроение»Упр-я: «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Подскоки и ходьба»**Танцевальная азбука**«Исходные позиции рук»«Шарик» - изучение позиции рук«Повороты – вариации»«Приседание, подъем на полупальцы, прыжок»«Вытягивание ноги на носок с паузами»«Боковой шаг – крестик»**Разучивание**Танец «Лесной хоровод**»**Танец с мамами «Здравствуйте, мамы»Танец «Барыня»Ритмическое упр-е «солнце встало» **Веселая растяжка** «Печем торт»**Дыхательная гимнастика:** «Ветерок»,**Игровой самомассаж** «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой (руки, ноги») **Упражнение на релаксацию**: "Тишина»  | Э. Григ Птичка», Упражнение с платочком на координациюТанец - игра «Вновь солнышко смеется»Танец – игра «Зонт и ручеек» | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Пальчиковая гимнастика «Куличики»Музыкально -подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»  |
| 24 занятие  | «Весенняя сказка»  | Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).Приучать детей построению в шеренгу и колонну по распоряжению. Вовлекать в двигательную импровизацию  Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Развивать гибкость и пластичность суставов Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу. Развивать умение расслабляться | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражнения.«Колона – перестроение»Упр-я: «Пяточки сверкают», «Зайчики» «Подскоки и ходьба»**Танцевальная азбука**«Исходные позиции рук»«Шарик» - изучение позиции рук«Повороты – вариации»«Приседание, подъем на полупальцы, прыжок»«Вытягивание ноги на носок с паузами»«Боковой шаг – крестик»**Разучивание**Танец «Лесной хоровод**»**Танец с мамами «Здравствуйте, мамы»Танец «Барыня»Ритмическое упр-е «солнце встало» **Веселая растяжка** «Печем торт»**Веселая растяжка «Солнечные лучики»****Дыхательная гимнастика:** «Ветерок»,**Игровой самомассаж** «Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой (руки, ноги») **Упражнение на релаксацию**: "Тишина»  | Инсцениров ка потешки« Идет лисичка по мосту Упражнение с платочком на координациюТанец - игра «Вновь солнышко смеется»Танец – игра «Зонт и ручеек» | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Пальчиковая гимнастика «Куличики»Музыкально -подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** 25занятие  | «Морское приключение»  | Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Познакомит детей с новой ожившей в природе сказкой, вовлекать в двигательную импровизацию. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Формировать умение отвечать на вопросы, развивать диалогическую речь и умение делать выводы Развиватьфонопедический выдох (связь голоса с дыханием) Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Морское приключение»**Танцевальная азбука**«Шаг польки»«Ковырялочка» -1 варПриседание (для мальчиков)«Ножницы»«Расческа» 1 вариант«Кружение вокруг себя с хлопками»**Разучивание**«А рыбы в море плавают»Танец с барабанами**упр. на укрепл мышц, спины, пресса**-«Велосипед» , «Морская звезда» **Веселая растяжка** «Путешествие в морское царство»Веселая растяжка «Сказочный остров»**Дыхательная гимнастика**: «Вырасти большой», **Игровой самомассаж**«Дождь»«**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Игра – ситуация: «Приветлив ый ручей» с атрибутами. Ходит матушка весна**Ритмический танец** «Мы пойдем сначала вправо» «и-ха-ха» Танец – игра «Гуси на пруду»Танец – игра «Чудо-кит» | Пальчиковые игры: «Волны», Пальчиковая гимнастика «Рыбы»Игра-импровизация «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 занятие  |  «Птички танцуют»  | Приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Вовлекать детей в двигательную импровизацию, в обыгрывание знакомого сюжета; побуждать к импровизации художественного образа. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Морское приключение»**Танцевальная азбука**«Шаг польки»«Ковырялочка»-1 вар.«Ножницы»«Расческа» 1 вар.«Кружение вокруг себя с хлопками»**Разучивание**«А рыбы в море плавают»Танец с барабанамиТанец «Лесной хоровод»**упр. на укрепл мышц, спины, пресса**«Ласточка»-«Велосипед» , «Морская звезда» **Веселая растяжка** «Путешествие в морское царство»Веселая растяжка «Сказочный остров»Веселая растяжка «Солнечные лучики»**Дыхательная гимнастика**: Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Гуси летят». **Игровой самомассаж**«Дождь»Самомассаж «Петушиная семья»«**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Э. Григ Птичка», Двигательна я игра – разминка «Птичья стройка», игра – разминка «Птички сели возле лужи». Танец – игра «Воробьи и ворона»Танец – игра «Цапли и лягушки» | Пальчиковая гимнастика «Перелетные птицы»Пальчиковая гимнастика «Гуси, гуси»Музыкально -подвижная игра «Совушка»  |
| 27занятие  |  «На весенней полянке»  | Продолжать приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Вовлекать детей в двигательную импровизацию, в обыгрывание знакомого сюжета; побуждать к импровизации художественного образа. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражненияУпр-я: «Кузнечики», «Паучок» ,»Птички»Общеразвивающие упражнения без предмета «Зайчики»**Танцевальная азбука**«Шаг польки»«Ковырялочка»-2 вар.Приседание (для мальчиков)«Ножницы»«Расческа»-2 вариант«Кружение вокруг себя с хлопками»**Разучивание**«А рыбы в море плавают»Танец с барабанамиТанец «Лесной хоровод»**упр. на укрепл мышц, спины, пресса**«Ласточка»-«Велосипед» , «Морская звезда» **Веселая растяжка** Веселая растяжка «Сказочный остров»Веселая растяжка «Солнечные лучики»**Дыхательная гимнастика**:  «Пчелка», «Косим траву».**Игровой самомассаж**«Дождь»Самомассаж «Петушиная семья»«**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Э. Григ «Птичка», Двигательна я игра – разминка «Птичья стройка», игра – разминка «Птички сели возле лужи». Танец – игра «Воробьи и ворона»Танец – игра «Цапли и лягушки | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»Музыкально -подвижная игра «Попрыгунчики -воробышки». Пальчиковая гимнастика «Перелетные птицы»Пальчиковая гимнастика «Гуси, гуси»Музыкально -подвижная игра «Совушка»  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 занятие  | «Путешествие в сказочный город»  | Продолжать приучать детей к построению в шеренгу, бегу в разном направлении. Вовлекать детей в двигательную импровизацию, в обыгрывание знакомого сюжета; побуждать к импровизации художественного образа. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Весенняя»Строевые упражненияУпр-я: «Кузнечики», «Паучок» ,»Птички»Общеразвивающие упражнения без предмета «Зайчики»**Танцевальная азбука**«Шаг польки»«Ковырялочка» -2 вар.Приседание (для мальчиков)«Ножницы»«Расческа»-2 вариант«Кружение вокруг себя с хлопками»**Разучивание****Ходит матушка весна**Танец с барабанамиТанец «Лесной хоровод»**упр. на укрепл мышц, спины, пресса**«Ласточка»-«Велосипед» , «Морская звезда» **Веселая растяжка** Веселая растяжка «Сказочный остров»Веселая растяжка «Солнечные лучики»**Дыхательная гимнастика**:  «Пчелка», «Косим траву».**Игровой самомассаж** «Строим дом»«Умывальная песенка», «Руки мыть» «**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Танец – игра «Каждый ходок в свой уголок»Танец – игра «Ловушка»Танец – игра «Гуси на пруду»комплекс упражнений «Зоопарк» | Пальчиковые игры: «Дирижёр» «Тук-тук молоточки», Пальчиковая гимнастика «Куличики»Пальчиковая гимнастика «Пришла весна» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Май** 29занятие  | «Веселые Букашки»  | Закрепление материала.Упражнять в передвижении различным шагом и бегом.  Развивать у детей гибкость Побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Способствовать повышению выразительности танцевальных движений. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Летняя»**Упр:** Бабочки и гусеницы, Кузнечик**Танцевальная азбука**:Построения «Колона, шеренга, цепочка»Приставной шаг по кругу в паре ПерестроениеБег на носочках и остановка с хлопками«Бабочки и мышки» - движения руками, кружение бег на носочках«Ковырялочка с хлопками»«Движения в паре - бег, притопы, кружатся»**Разучивание** Мексиканский танец«Чударики»**Веселая растяжка** «Игра с мячом в паре»**Дыхательн.гимнастика**:  «Пчелка», «Косим траву».**Игровой самомассаж** «Строим дом»«Умывальная песенка», «Руки мыть» «**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Игра – ситуация с атрибутами: «Веселые ложки» Танец – игра «Каждый ходок в свой уголок»Танец - игра «Вновь солнышко смеется» | Пальчиковая гимнастика «Пришла весна»Пальчиковая гимнастика «Цветок»Танцевальная игра – Бим-бам-бом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30занятие | «Цирк зверей»  | Закреплять умение детей в построении в шеренгу и колонну пораспоряжению, беге в разном направлении. Познакомит детей с повадками диких животных, побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу.  | **Разминка** «Летняя»**Танцевальная азбука**:Построения «Колона, шеренга, цепочка»Приставной шаг по кругу в паре ПерестроениеБег на носочках и остановка с хлопками«Бабочки и мышки» - движения руками, кружение бег на носочках«Ковырялочка с хлопками»«Движения в паре - бег, притопы, кружатся»**Разучивание** **Танец обезьянок**«Все топают, как мишки»**Танец с барабанами**Мексиканский танец«Чударики»**Веселая растяжка** «Игра с мячом в паре»Веселая растяжка «Цирк»**Дыхательн.Гимнастика**«Задуй свечу», «Пузырьки» **Игровой самомассаж** «Строим дом»«Умывальная песенка», «Руки мыть» «**Упражнение на** **релаксацию**: «Отдых»  | Импровизация«Зоопарк»«Собачки лают»Игра – ситуация с атрибутами: «Веселые ложки» Танец – игра «Каждый ходок в свой уголок»Танец – игра «Обезьянки» | Пальчиковая гимнастика «Два медведя»Танцевальная игра – Бим-бам-бом |
| 31занятие  | «Поход в Зоопарк» | Закреплять умение детей в построении в шеренгу и колонну пораспоряжению, беге в разном направлении. Познакомит детей с повадками диких животных, побуждать к вхождению в роль, вовлекать в двигательную импровизацию. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Развивать умение передавать ритмический рисунок и характер музыки через движения. Развивать умение детей взаимодействовать со сверстниками и доброжелательно, уважительно относиться друг к другу | **Разминка** «Летняя»**Танцевальная азбука**:Построения «Колона, шеренга, цепочка»Приставной шаг по кругу в паре ПерестроениеБег на носочках и остановка с хлопками«Бабочки и мышки» - движения руками, кружение бег на носочках«Ковырялочка с хлопками»«Движения в паре - бег, притопы, кружатся»**Разучивание** **Танец обезьянок**«Все топают, как мишки»**Танец с барабанами**Мексиканский танецТанец «Чударики»**Веселая растяжка** «Игра с мячом в паре»**Дыхательн.Гимнастика**«Задуй свечу», «Пузырьки» : «Вырасти большой», **Игровой самомассаж** «Строим дом»«Умывальная песенка», «Руки мыть» «**Упражнение на релакс**: «Отдых»  | Игра – ситуация с атрибутами: «Чьи детки?» Игра – ситуация с игрушками: «Зоопарк» | Пальчиковая игра: «Кормушка»«Вертушки Хороводная игра «Заинька».Муз.Л.Лядова. Музыкально -подвижная игра «Попрыгунчикиворобышки» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 занятие  | Итоговое занятие «Мы- весёлые ребята» | Вовлекать детей в воображаемую ситуацию, побуждать выразительно действовать в роли .Закрепить навык детей к построению в шеренгу и колонну по распоряжению. Развивать ловкость, выразительность и точность движений, умение координировать свои движения с музыкой. Совершенствовать виды основных движений (ходьба, бег, прыжки). Развивать гибкость и пластичность суставов с помощью мнемотехники. Закреплять умение четко проговаривать текст под музыку и согласовывать движения со словами текста.  | **Разминка** «Летняя»**Танцевальная азбука**:Построения «Колона, шеренга, цепочка»Приставной шаг по кругу в паре ПерестроениеБег на носочках и остановка с хлопками«Бабочки и мышки» - движения руками, кружение бег на носочках«Ковырялочка с хлопками»«Движения в паре - бег, притопы, кружатся»**Разучивание** **Танец обезьянок**«Все топают, как мишки»**Танец с барабанами**Мексиканский танец«Чударики»**Веселая растяжка** «Игра с мячом в паре»**Дыхательн.Гимнастика**«Задуй свечу», «Пузырьки» : «Вырасти большой», **Игровой самомассаж** «Строим дом»«Умывальная песенка», «Руки мыть» «**Упражнение на релакс**: «Отдых»  | Танец – игра «В паре с другом покружись»Танец – игра «Марионетки»Танец «Ванька-встанька»Танец – игра «Клубок» | Танец – игра «Ловушка»Танцевальная игра – Бим-бам-бом |

**Средняя группа - занятия проводятся один раз в неделю по 20 мин.**

**2.3. Расписание НОД**

Группа «Пчёлки» (младший возраст) - понедельник 15.30 – 15.50

Группа «Ягодки» (младший возраст) - понедельник 16.00 – 16.15

Группа «Звёздочки» (средний возраст) – пятница 15.30 – 15.50

 **3.1. Материально-техническое обеспечение Предметы, используемые для реализации программы.**

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, кубики, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки.

**Технические средства**

Музыкальный центр, USB, аудио материал, фортепиано, ноутбук, ИКТ, фонотека детских песен и музыки релаксации.

Занятия проводятся в музыкальном зале.

Форма для занятий: футболка, черные шорты, чешки.

**3.2. Список используемой литературы**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Изд. 3-е. перераб. И доп. – Спб.: РЖ «Музыкальная палитра», 2012.
3. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
4. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей.

– СПб.: «Детство - пресс», 2000.

1. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
2. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.

Ярославль 2004г.

1. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2003.
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
4. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
5. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
6. Кутузова Е., Коваленко С., Шарифуллина И. «Ку-Ко-Ша» (видеокурс). Сборник танцевально-игровых композиций для музыкальных руководителей.

 **Приложение 1**

 **Система педагогической диагностики (мониторинг)**

Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей в игровой -ритмической деятельности, оценка выполнения ими различных игровых заданий.

**Цель диагностики**: выявление уровня физического развития ребенка.

(начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). **Метод диагностики**: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление мониторинга  | Формы и методы педагогического мониторинга  | Периодичность проведения педагогического мониторинга  | Длительность проведения мониторинга  | Сроки проведения мониторинга  |
| Двигательная активность и эмоциональное состояние  | Наблюдение  | 2 раза в год  | В течение года  | Октябрь, май  |
|  |  |  |  |  |
| Карта диагностики уровня физического и эмоционального развития ребенка на занятиях  |
| Ф. И. ребенка  | Год рождения  |
| № п/п  | Параметры  | Начало года  | Конец года  |
| 1  | Интерес и потребность в игровых ритмических движениях  |  |  |
| 2  | Эмоциональность, выразительность исполнения (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позах, жестах разнообразную гамму чувств.  |  |  |
| 3  |  | Строевые упражнения  |  |  |
| Общеразвивающие упражнения без предмета  |  |  |
| Танцевальные шаги, ритмические и бальные танцы  |  |  |
| 4  | Креативность (способность к импровизации в движении: оригинальность, разнообразие используемых движений)  |  |  |
| 5  | Формирование двигательных качеств:  | Координация, точность, плавность движений  |  |  |
| Гибкость, пластичность  |  |  |
| 6  | Подвижность (лабильность) нервных процессов (умение переключаться с одного движения на другое, менять направление движения.).  |  |  |
| 7  | Формирование правильной осанки  |  |  |
| 8  | Формирование навыков ориентировки в пространстве  |  |  |

Для оценки используется 3-х бальная шкала, где 1 – высокий уровень, 2 – средний, 3 – низкий уровень освоения программы.