

Управление образования администрации
муниципального образования Кавказский район

Муниципальное автономное дошкольное учреждение центр развития ребёнка
детский сад № 34 города Кропоткин
муниципального образования Кавказский район

Принята
на заседании педагогического совета
от «18» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР-дс №34
О.Н. Кулешова
Приказ № 18
м.п. «20» августа 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТЕРЕМОК»**

Уровень программы: общеразвивающий

Срок реализации программы: 3 года (256 часов)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 12917

Автор: Снегирева Ольга Вадимовна
музыкальный руководитель

г. Кропоткин 2019г.

Пояснительная записка

Программа «Теремок» имеет танцевально-игровую направленность и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015, и учебно-методического пособия Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «ФИТНЕС-ДАНС», «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2017 г.

Программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

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

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

В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы, но в настоящее время появилось много нетрадиционных форм привлечения детей к спортивным занятиям, одной из которых является танцевально-игровая гимнастика для детей. Она позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом в ДООУ выявляет наличие потребности в

дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Актуальность программы «Теремок» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей. Предоставление дополнительных платных услуг по танцевально-игровой гимнастике является социальным заказом для дошкольного учреждения.

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

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

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

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

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

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

Цели и задачи программы.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики. Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 4 – 7 лет.

1. Укрепление здоровья:

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

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

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

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

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

Принципы и подходы к формированию программы.

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

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Планируемые результаты освоения программы.

Ожидаемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков.

Для воспитанников 4-5 лет:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Для воспитанников 5-6 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике;

Для воспитанников 6-7 лет:

- знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

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

Описание образовательной деятельности.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку,

соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

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

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

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

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

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

Раздел «Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом

деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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

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

Формы работы с детьми

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

Структура программы

Содержание программы «Теремок» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два занятия, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Однако планирую по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия с первого по четвертый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая.

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

Подготовительная часть занятия. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе; разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть занятия. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и балльные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть занятия. В том случае если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Реализация программы включает в себя теоретическую часть, иллюстрированную наглядным материалом, игровые занимательные упражнения, упражнения для развития моторики, театрализацию, что способствует повышению интереса детей к обучению и наилучшему усвоению учебного материала.

**Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Теремок» - 1 год обучения (4-5 лет)**

Месяц	Тема занятия	Количество во занятиях
Октябрь		
1 неделя №1,2	Педагогический мониторинг	2
2 неделя № 3-4	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки». Музыкально – подвижная игра «Найди своё место».	2
3 неделя № 5-6	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	2
4 неделя № 7-8	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	2
Ноябрь		
1 неделя № 9-10	Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод». Игроритмика «Веселые шаги». Музыкально – подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
2 неделя № 11-12	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону. Строевые упражнения «Цапля». Игроритмика «Весёлые ладошки». Игровой самомассаж «Ладочки».	2
3 неделя № 13-14	Строевые упражнения «Змейка».	2
4 неделя № 15-16	Игроритмика «Горошинка».	2
	Музыкально – подвижная игра «Космонавты».	
	Акробатические упражнения «Группировка».	
	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
Декабрь		
1 неделя № 17-18	Игровой самомассаж «Гусеница».	2
2 неделя № 19-20	Ритмический танец «Полька- хлопушка».	
	Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону	2
	Акробатические упражнения.	
3 неделя № 21-22	Игроритмика «Тик - так».	2
	Строевые упражнения «Светофор».	
	Музыкально – подвижная игра «Космонавты».	
	Игроритмика «Тик - так».	
	Строевые упражнения «Светофор».	2

4 неделя № 23-24	Музыкально – подвижная игра «Космонавты». Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг. Ритмический танец «Добрый жук». Игроритмика – притопы. Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики».	2
Январь 1 неделя № 25-26	Пальчиковая гимнастика «Гномы». Строевые упражнения «Лыжники». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Акробатические упражнения «Буратино».	2
2 неделя № 27-28	Строевые упражнения «Лыжники».	2
3 неделя № 29-30	Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Добрый жук». Подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика «Гномы».	2
4 неделя № 31-32	Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Подвижная игра « Конники — спортсмены».	2
Февраль 1 неделя № 33-34	Пальчиковая гимнастика «Гномы». Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».	2
2 неделя № 35-36	Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Подвижная игра « Конники — спортсмены». Строевые упражнения «Быстро по местам». Игроритмика «Полечка».	2
3 неделя № 37-38	Ритмический танец «Скакалка».	2
4 неделя № 39-40	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля». Игропластика «Велосипед», «Змея». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом».	2
Март 1 неделя № 41-42	Игроритмика «Тик- так». Ритмический танец «Воробьиная дискотека». Игропластика «Змея». Пальчиковая гимнастика «Семья».	2
2 неделя № 43-44	Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля». Музыкально – подвижная игра «Автомобили».	2
3 неделя № 45-46	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию».	2

4 неделя № 47-48	Строевые упражнения «Построение в шеренгу». Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу. Ритмический танец «Большая прогулка».	2
Апрель 1 неделя № 49-50	Креативная гимнастика. Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля».	2
2 неделя № 51-52	Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза» Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Деревья».	2
3 неделя № 53-54	Музыкально – подвижная игра «Воробушки». Креативная гимнастика «Магазин игрушек».	2
4 неделя № 55-56	Музыкально – подвижная игра «Усни — трава». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» . Креативная гимнастика «Выставка картин». Сюжетная игра «Лесные приключения» Строевые упражнения - построения в круг. Игроритмика «Вправо — влево». Ритмический танец «Скакалка». Музыкально – подвижная игра «Хомячок».	2
Май 1 неделя № 57-58	Игровой самомассаж «Умывалочка». Строевое упражнение «Солнышко». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».	2
2 неделя № 59-60	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька». Упражнение с платочками.	2
3 неделя № 61-62	Ритмический танец «Вару — вару». Музыкально – подвижная игра «Усни — трава». Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди».	2
4 неделя № 63-64	Упражнение на дыхание «Пёрышко». Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица».	2
	Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья».	2
	Креативная гимнастика «Ай, да я!».	2
	Строевые упражнения – построения в колонну, шеренгу и круг.	2
	Игроритмика «Хомячок».	2
	Музыкально – подвижная игра «Погода».	2

	Игроритмика «Прятки». Ритмический танец «Матушка — Россия». Музыкально – подвижная игра «Звездочёт». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля». Упражнение на дыхание.	
--	--	--

Всего: 64 занятия в год.

«Теремок» - 2 год обучения (5-6 лет)

Месяц	Тема занятия	Количество занятий.
Октябрь		
1 неделя № 1	Педагогический мониторинг.	1
1 неделя № 2	Строевые упражнения: «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета. Игропластика: «Укрепи животик», «Укрепи спинку». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	1
2 неделя № 3, 4	Строевые упражнения: «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3 неделя № 5, 6	Строевые упражнения: «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт». Общеразвивающие упражнения без предмета. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2
4 неделя № 7, 8	Строевые упражнения: «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика: «Ходьба на счёт и через счёт». Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».	2

Ноябрь 1 неделя № 9, 10	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
2 неделя № 11, 12	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладшки»	2
3 неделя № 13, 14	Строевые упражнения «Змейка» Ритмический танец «в ритме польки» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	2
4 неделя № 15, 16	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2
Декабрь 1 неделя № 17, 18	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Акробатические упражнения	2
2 неделя № 19, 20	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	2
3 неделя № 21, 22	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»	
4 неделя № 23, 24	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»	2 2
Январь		

1 неделя № 25, 26	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»	2
2 неделя № 27, 28	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2
3 неделя № 29, 30	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	2
4 неделя № 31, 32 Февраль	Сюжетная игра – путешествие «Пограничники»	
1 неделя № 33, 34	Строевые упражнения «Быстро по местам!»	2
2 неделя № 35, 36	Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»	2
3 неделя № 37, 38	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» Игропластика «Игра по станциям»	2 2
4 неделя № 39, 40	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс» Игропластика «Змея»	2
Март	Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика	
1 неделя № 41, 42	«Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Спортландию»	2
2 неделя № 43, 44	Строевые упражнения «Построение в шеренгу»	2
3 неделя № 45, 46	Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием Ритмический танец «Макарена»	2

4 неделя № 47, 48	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Игропластика «Цирк»	2
Апрель		
1 неделя № 49, 50	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»	2
2 неделя № 51, 52	Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух»	
3 неделя № 53, 54	Креативная гимнастика «Выставка картин» Сюжетная игра «Маугли»	2
4 неделя № 55, 56	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	2 2 2
Май	Строевое упражнение «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс	
1 неделя № 57, 58	Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака» Ритмический танец «Макарена»	
2 неделя № 59, 60	Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	2 2
3 неделя № 61, 62	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака»	
4 неделя № 63, 64	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик»	2

	Акробатические упражнения «Гимнасты» Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание	2
--	---	---

Всего: 64 занятия в год

«Теремок» – 3 год обучения» (6-7 лет)

Месяц	Тема занятия	Количество занятий
Октябрь		.
1 неделя № 1	Педагогический мониторинг	1
1 неделя № 2	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1
2 неделя № 3, 4	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт», Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладони»	2
3 неделя № 5, 6	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
4 неделя № 7, 8	Строевое упражнение «Змейка»	2

Ноябрь	Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	
1 неделя № 9, 10	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр»	2
2 неделя № 11, 12	Дыхательная гимнастика Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладошки»	2
3 неделя № 13, 14	Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2
4 неделя № 15, 16	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька-встанька» Ритмический танец «Слонёнок» Строевые упражнения «Группа, смирно!»	2
Декабрь		
1 неделя № 17, 18	Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	2
2 неделя № 19, 20	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу	2
3 неделя № 21, 22	Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	2

4 неделя № 23, 24	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев- припев»	2
Январь 1 неделя № 25, 26	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2
2 неделя № 27, 28	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки» Сюжетная игра «Морские учения»	2
3 неделя № 29, 30	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот»	2
4 неделя № 31, 32	Ритмический танец «Круговая кадрили»	
Февраль 1 неделя № 33, 34	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	2
2 неделя № 35, 36	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	2
3 неделя № 37, 38	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	2
4 неделя № 39, 40	Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	2
Март	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов	2

1 неделя № 41, 42	Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»	
2 неделя № 43, 44	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	2
3 неделя № 45, 46	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	2
4 неделя № 47, 48	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	2
Апрель 1 неделя №49, 50	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	2
2 неделя № 51, 52	Сюжетная игра «Россия – Родина моя»	2
3 неделя № 53, 54	Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»	2
4 неделя № 55, 56	Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
	Креативная гимнастика Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной»	2

Май 1 неделя №57, 58	Танцевальные шаги «Полонез» Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Ванька – Встанька»	
2 неделя № 59, 60	Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2
3 неделя № 61, 62	Строевые упражнения. «Летает— не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика «Киселек» (русская игра)	2
4 неделя № 63, 64	Музыкально-подвижная игра «Запев—припев» Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	2

Всего: 64 занятия в год

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеразвивающей программы «Теремок»**

«Теремок» - 1 год обучения (4-5 лет).

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

	«Змейка». Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты».	Игровой самомассаж. «Ладшки». Строевые упражнения. «Змейка» Игроритмика. «Горошинка». Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Музыкально-подвижная игра «Космонавты»	
№ 15-16	Спортивные упражнения «Группировка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игровой самомассаж «Гусеница».	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой самомассаж «Гусеница».	
Декабрь № 17-18	Ритмический танец «Полька хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения: Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.	
№ 19-20	Игроритмика «Тик - так». Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты».	Игроритмика: «Тик - так» . Строевые упражнения: «Светофор». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Большой олень».	
№ 21-22	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс».		
№ 23-24	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг. Ритмический танец «Добрый жук». Игроритмика – притопы. Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики».	Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс». Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. Игроритмика. На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза. Ритмический танец. Полька «Добрый Жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».	
Январь № 25-26	Пальчиковая гимнастика «Гномы».	Музыкально-подвижная игра «Поезд» Игровой самомассаж. Поглаживание тела в	

№ 27-28	Строевые упражнения «Лыжники». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Акробатические упражнения «Буратино».	определенном порядке в образно-игровой форме. Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино» Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Музыка из кинофильма «Золушка».
№ 29-30	Строевые упражнения «Лыжники». Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Добрый жук». Подвижная игра «Поезд».	Строевые упражнения «Лыжники»: Построение в шеренгу. Повороты с переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук». Подвижная игра «Поезд».	Песня «Карусельные лошадки», Б. Савельева, М. Пляцковского.
№ 31-32	Пальчиковая гимнастика «Гномы». Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены».	Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам «Змейкой» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».	«Песенка друзей», И. Ефремова. И. Токмаковой.
Февраль № 33-34	Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок».	1. Построение в шеренгу. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки». 2. Под музыку выполняют упражнения в ходьбе и беге(ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.). 3.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». 4. Ходьба по скамейке (линии). Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муленки». 5. Ходьба под музыку «Песенка друзей» (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками). 6.. Танец «Автостоп». 7. Аутогенная тренировка под спокойную музыку. 8. Игра «Конники-спортсмены», или «Лошадки».	
№ 35-36	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка».	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»	Музыка из мультфильма «Бременские

	«Змея». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».	Пальчиковая гимнастика. Выставление одного, двух и т.д. пальцев. Круговые движения кистями. Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги. Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. Хореографические упражнения. Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).	музыканты», Г. Гладкова, Ю. Энтина.
№ 37-38	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом». Игроритмика «Тик- так». Ритмический танец «Воробьиная дискотека».	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом». Игроритмика «Тик- так». Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врассыпную. Ритмический танец «Воробьиная дискотека». Хореографические упражнения Полуприседы, стоя боком к опоре.	«Приключения кузнечика Кузи», М. Пляцковского, Ю. Антонова.
№39-40	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили».	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом». Игроритмика «Тик- так». Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врассыпную. Ритмический танец «Воробьиная дискотека». Хореографические упражнения Полуприседы, стоя боком к опоре.	Музыка из мультфильма «Бременские музыканты», Г. Гладкова, Ю. Энтина.
Март № 41-42	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Кукляндию».	Строевые упражнения. Построение в круг. Игропластика «Змея». Пальчиковая гимнастика «Семья». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля». Музыкально – подвижная игра «Автомобили».	
№ 43-44	Строевые упражнения «Построение в шеренгу». Танцевальные шаги –	1. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по три (это «гаражи»). Игра «Автомобили». 2. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Часики». 3. Игра «Автомобили». Ребята продолжают путешествие. 4. Тупик «Лукоморье». Выполнение комплекса ОРУ —импровизация. 5. Игра «Автомобили». 6. Площадь танцев. Танец «Большая стирка». 7. Игра «Автомобили».	

№ 45-46	прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка». Креативная гимнастика «Художественная галерея...». Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля». Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».	8. Дворец короля. Перестроение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля». 9. Игра «Музыкальные стулья». 10. Подведение итогов. Организованный выход. Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Общеразвивающие упражнения без предмета. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Танцевальные шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую -сгибая назад, тоже с Поворотом на 3600. Ритмический танец «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика. Соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).	
№ 47-48	Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек».	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля». Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза». Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног.	
Апрель № 49-50	Музыкально – подвижная игра «Усни - трава». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин».	Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Деревья». Музыкально – подвижная игра «Воробушки».	
№ 51-52	Сюжетная игра «Лесные приключения».	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине. Музыкально – подвижная игра «Усни - трава». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин».	Песня «резиновый ёжик», ю. Мориц.

№ 53-54	Строевые упражнения - построения в круг. Игроритмика «Вправо - влево». Ритмический танец «Скакалка». Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка».	Сюжетная игра «Лесные приключения» «Воробьиная дискотека». Повторить игру «Усни- трава». Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности. 1. Построение в шеренгу. Сообщение задач. Игра «Найди свое место». Команда «На прогулку!». И все дети, изображающие обитателей леса — зайчиков, лягушат, бабочек, медвежат и т. д.— выбегают из своих домиков. Команда «Быстро по местам!». Все ребята быстро строятся в шеренгу. 2. Танец «Большая прогулка». 3. Выполняют комплекс ОРУ под речитатив: Построение — Потягивание — Повороты головы — Наклоны — Ходьба. 4. Повторить упражнение — группировках в приседе. 5. Игра «День — ночь» под песню «Резиновый ежик» 6. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека».	
№ 55-56	Строевое упражнение «Солнышко». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька». Упражнение с платочками.	7. Игра «Усни-трава». 8. Подведение итогов занятия, организованный выход из зала. Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика «Вправо - влево». Ритмический танец «Скакалка». Музыкально – подвижная игра «Хомячок». Игровой самомассаж «Умывалочка». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.	Песня «Сосулька». 3. Петровой, А. Островского. Песня «На свете невозможное случается».
Май № 57-58	Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка». Упражнение на дыхание «Цветок».	Строевое упражнение «Солнышко». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. Упражнение с платочками Взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полу приседе; наклоны вправо, влево — платочек над головой; поворот переступанием — платочек впереди.	
№ 59-60	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле». Игропластика «Хитрая лиса». Танцевально – ритмическая		

№ 61-62	гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!». Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки». Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты».	Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка -муравушка». Упражнение на дыхание «Цветок». Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Строевые упражнения. Построение в две шеренги напротив друг друга. Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле». Игропластика «Хитрая лиса».	
№ 63-64	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй». Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Креативная гимнастика «Ай, да я!». Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игроритмика. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки». Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Одуванчик». Игроритмика «Прятки». Ритмический танец «Давай танцуй». Музыкально – подвижная игра «Звездочёт». Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Упражнения на дыхание. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.	

«Теремок» - 2 год обучения (5-6 лет)

Месяц, № занятия	Тема	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения /материал/
------------------	------	---	------------------------------

Октябрь № 3-4	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счетов.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
№ 5-6	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
№ 7-8	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт». Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.	Песня «День рождения», В. Шаинского, А. Тимофеева
Ноябрь № 9-10	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Игроритмика «Хлопки и притопы». Музыкально – подвижная игра «Волк во рву». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.	Музыка любой польки.

	игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища. Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд».	
№ 11-12	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладошки»	Строевые упражнения «Цапля». Акробатические упражнения. Переход из седа в упор стоя на коленях. Игроритмика «Весёлые ладошки». Игровой самомассаж «Ладошки».	
№ 13-14	Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	Строевые упражнения «Змейка». Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально – подвижная игра «Волк во рву». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях в заданиях.	
№ 15-16	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница».	Акробатические упражнения «Группировка». Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Игровой самомассаж «Гусеница».	
Декабрь № 17-18	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения.	Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Акробатические упражнения Переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	

№ 19-20	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы». Танцевальные шаги: шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Песня «Полный вперед», Г. Гладкова, «Морская песенка», Г. Гладкова
№ 21-22	Сюжетная игра.	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»	
№ 23-24	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, повороты. налево, направо по распоряжению. Перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька». Игроритмика – притопы. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	
Январь № 25-26	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники». Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Креативная гимнастика «Снежинка». Акробатические упражнения «Гимнасты». Музыкально - подвижная игра «Пятнашки».	Музыка «Йоксу-полька»
№ 27-28	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки». Подвижная игра «Стрекоза». Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со	Кукушка», муз. А. Варламова, аудиокассета «Веселая дискотека»

№ 29-30	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	стихами и речитативами. В конце занятия потряхивание пальцами рук. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Пальчиковая гимнастика «Белка». Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник». Креативная гимнастика «Дружба». Бальный танец «Падеграс». Подвижная игра «Конники - спортсмены».	
№ 31-32	Сюжетная игра «Пограничники»	Сюжетная игра «Пограничники» Задачи. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально - ритмической гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве.	
Февраль № 33-34	Строевые упражнения «Быстро по местам!» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»	Строевые упражнения «Быстро по местам!» Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам. Игроритмика «Ходьба наоборот». Танцевальные шаги. Пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» движение. Ритмический танец «Скакалка».	
№ 35-36	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» Игропластика «Игра по станциям»	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. Игропластика «Игра по станциям» Пальчиковая гимнастика упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.	Песня «Ваня-пастушок», Ю. Мориц, поют Т. и С. Никитины

№ 37-38	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс»	В конце урока потряхивание пальцами рук. Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом». Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Весёлые поросята». Бальный танец «Падеграс».	«Маленькая страна», поет Н. Королева
№ 39-40	Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	Строевые упражнения Построение в шеренгу. Повороты направо, налево . Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам. Игропластика «Змея». Пальчиковая гимнастика «Семья». Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (салки) — с «замораживанием».	
Март № 41-42	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Спортландию»	Сюжетная игра – путешествие «Путешествие в Спортландию»	Музыка «Олимпийский марш», «Богатырская сила», С.Намин
№ 43-44	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием Ритмический танец «Макарена»	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Ритмический танец «Макарена».	Макарена», одноименная музыка
№ 45-46	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Игропластика «Цирк»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика	Одноименная Итальянская народная песня, Ю. Батецкий, пер. М. Виккерса

№ 47-48	Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	«Четыре таракана и сверчок» — танцевально-беговое упражнение. Игропластика «Цирк». Строевые упражнения «Солдатики». Игроритмика «Дирижёр». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (салки) — с «домиками». Креативная гимнастика «Магазин игрушек». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно- игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	
Апрель № 49-50	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух» Креативная гимнастика «Выставка картин»	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт». Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.	
№ 51-52	Сюжетная игра «Маугли»	Сюжетная игра «Маугли» Задачи. Ознакомить детей с героями книги Редьяра Кипплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости.	«Маугли», поет Р. Газманов
№ 53-54	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Пальчиковая гимнастика «Белка». Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник». Креативная гимнастика «Дружба». Бальный танец «Падеграс». Подвижная игра «Конники - спортсмены».	

№ 55-56	Строевое упражнение «Солнышко» Хореографические упражнения – поклон и реверанс Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака» Ритмический танец «Макарена»	Строевое упражнение «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс. Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» — упражнение с двумя лентами. Ритмический танец «Макарена».	«Облака», муз. В. Шаинского, С. Козлова
Май № 57-58	Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (салки) — «парами». Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка». Музыкальный размер 2/4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Свободный вис на гимнастической стенке. Упражнение на дыхание «Цветок».	«Русский лирический», муз. Б. Карамышева «Травушка - муравушка», русская народная песня
№ 59-60	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле». Игропластика «Хитрая лиса». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Креативная гимнастика «Ай, да я!» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.	«Облака», муз. В. Шаинского, С. Козлова
№ 61-62	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты»	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки». Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Одуванчик». Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет — небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам») Акробатические упражнения «Гимнасты».	«Девочка на шаре», песня «Приходи, сказка»
№ 63-64	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй»	Игроритмика «Прятки». Ритмический танец «Давай танцуй».	

	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи, сказка» Упражнение на дыхание	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт». Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах. Упражнение на дыхание Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.	
--	--	--	--

«Теремок» – 3 год обучения (6-7 лет).

Месяц, № занятия	Тема	Содержание образовательной деятельности	
Октябрь № 1	Педагогический мониторинг		
№2	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам. Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.	
№ 3-4	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладони»	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку — принять стойку руки вверх; по удару в погремушку — принять упор присев и другие задания). Строевые упражнения «Цапля». Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны.	

№ 5-6	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Ритмический танец «Танец с хлопками». Игровой самомассаж «Ладошки». Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами». Игроритмика «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу урока 3—4 с речитативом.	
№ 7-8	Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Строевое упражнение «Змейка». Игроритмика «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Общеразвивающие упражнения «Зарядка». Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.	
Ноябрь № 9-10	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами». Общеразвивающие упражнения «Зарядка». Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр». Дыхательная гимнастика. Расслабление всего тела, лежа на спине.	
№ 11-12	Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец	Строевое упражнение «Змейка».	

	«Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладощки»	Бальный танец «Полонез». Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» — бег руки в стороны, «в паровоз» — изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «трансформеры».	
№ 13-14	Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее. Игровой самомассаж «Гусеница».	
№ 15-16	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька - встанька» Ритмический танец «Слонёнок»	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Акробатические упражнения «Ванька-встанька». Ритмический танец «Слонёнок».	
№ 17-18	Строевые упражнения		

	«Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка». Танцевальные шаги: шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Игровой самомассаж.	
№ 19-20	Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	Сюжетная игра «Охотники за приключениями» Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.	
№ 21-22	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу. Ритмический танец «Полька тройками» Музыкальный размер 2/4. Построение — тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение — третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки. Игроритмика – Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4. И. П. — стойка руки вверх. 1 — руки с акцентом вниз. 2 — руки в стороны. 3 — руки вверх. Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш» — упражнение носит торжественный, праздничный характер.	
№ 23-24	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев-припев»	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Снежинка». Акробатические упражнения «Гимнасты». Музыкально - подвижная игра «Запев-припев»: Каждая команда из 6—8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3—4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко.	
Январь № 25-26	Строевые упражнения «Группа,		

	смирно!» Игроритмика Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	Строевые упражнения. «Группа, смирно!» Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки». Подвижная игра «Стрекоза». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	
№ 27-28	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»	Пальчиковая гимнастика «Белка». Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». Креативная гимнастика «Займи место». Подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.	
№ 29-30	Сюжетная игра «Морские учения»	Сюжетная игра «Морские учения». Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально- ритмической гимнастики с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.	
№ 31-32	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль»	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки). Хореографические упражнения. Русский поклон. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной	

Февраль № 33-34	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики-ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	позиции в другую. Ритмический танец «Модный рок». Танцевальные движения «Ковырялочка». Игроритмика «Ходьба наоборот». Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка»- упражнение танцевально-игрового характера. Игропластика «Часики- ходики». Музыкально - подвижная игра «Горелки».	
№ 35-36	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	Строевые упражнения по звуковому сигналу. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско). Пальчиковая гимнастика «Киселёк» игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».	
№ 37-38	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	Строевые упражнения по звуковому сигналу Ходьба и бег врассыпную. Под бубен или погремушку — принять упор присев, а под дудочку или треугольник — встать на носки, руки вверх и другие задания. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование— тактирование музыкальных размеров 2/4, 4/4 — «Гонка мяча по кругу». Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование. Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Спенк». Пальчиковая гимнастика «Киселёк» (музыка в ритме диско).	
№ 39-40	Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	Сюжетная игра - путешествие	

Март № 41-42	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»	«Королевство волшебных мячей» Задачи. Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений. Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).	
№ 43-44	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев». Танцевальные шаги «Самба». Упражнения на дыхание, укрепление осанки Расслабление всего тела в Положении лежа на спине. Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» танцевально-беговое упражнение). И. П. — основная стойка (дети стоят враспынную). Игропластика. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики. Игропластика «Мост, лягушка, крестик». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.	
№ 45-46	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» танцевально-беговое упражнение). И. П. — основная стойка (дети стоят враспынную). Игропластика. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики. Игропластика «Мост, лягушка, крестик». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.	
№ 47-48	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник»	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки». Подвижная игра «Стрекоза».	

Апрель № 49-50	Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза» Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль»	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Круговая кадриль» Музыкальный размер 2/4. Кадриль Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг. Исходное положение — руки в стороны в сцеплении.	
№ 51-52	Сюжетная игра «Россия – Родина моя»	Сюжетная игра «Россия – Родина моя» Задачи. Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору.	
№ 53-54	Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»	Пальчиковая гимнастика «Моталочки». Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4—5 метров. Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» — «Белочка». Креативная гимнастика «Дружба». Подвижная игра «День-ночь» Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом. Руководитель произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в	

№ 55-56	Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» (шаги) Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется. Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Музыкальный размер 3/4. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка». музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	
Май № 57-58	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги. «Полонез» (шаги) Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Упражнение с обручем»	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». (музыкальный размер 3/4, полонез или «троянец».) Танцевально-ритмическая «Упражнение с обручем».	
№ 59-60	Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц,	Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки — поворот направо (налево) — ходьба на месте. Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме.	

№ 61-62	дыхательные и на укрепление осанки Строевые упражнения «Летает-не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика. «Киселек» (русская игра)	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Строевые упражнения. Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. «Летает-не летает». Ритмический танец «Самба» (музыка самбы). Основные и подготовительные движения танца «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Игропластика. Комплекс упражнений. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра).	
№ 63-64	Музыкально-подвижная игра «Запев - припев» Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Музыкально-подвижная игра «Запев—припев». Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе («палочка» и другие). Игропластика. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).	

Итого за курс - 192 часа.

Материально-техническое обеспечение программы

Для организации работы необходимо помещение: музыкальный зал (с зеркалами, хореографическим станком); ноутбук, проектор, экран, аудиоматериалы, методические материалы.

Перечень игрового и методического обеспечения:

1. Ковровое покрытие – 2 шт.
2. Зеркальная стена – 1 шт.
3. Хореографический станок – 1 шт.
4. Музыкальная аппаратура (колонки, микшерный пульт, ноутбук, 2 микрофона)
5. Аудиоматериалы, фонограммы.
6. Атрибуты для танцевальных композиций: платочки, ленточки, мячи, султанчики, театральные маски, костюмы (в ассортименте).

Обеспеченность материалами и средствами обучения и воспитания

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2015.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2017.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2015.

