

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 26»

660127, г. КРАСНОЯРСК, ул. МАТЕ ЗАЛКИ, 11 «Б», тел. (8391)267-90-55 E-mail: [dou26@mailkrsk.ru](mailto:dou26@mailkrsk.ru)

ИНН 2465335349, КПП 246501001, ОГРН 1202400025552, ОКПО 47679619

---

## Танцевально- игровая гимнастика для детей 3-7 лет

«СА - ФИ-ДАНСЕ»

«Играем и веселимся, танцуя!»



Интернет ресурс  
Инструктор по физической культуре  
МБДОУ № 26  
Ковалёва Н.А.

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 двух 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 «молodeет». 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: создается «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Ежегодное анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом в ДОУ выявляет наличие потребности в дополнительных образовательных услугах по физическому воспитанию и оздоровлению детей, в частности, в организации хореографических занятий.

Таким образом, **актуальность** «СА – ФИ - ДАНСЕ» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей.

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

Содержание танцевально-игровой гимнастики доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, 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.

**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.

**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.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;

- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

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

**для воспитанников 3-4 лет:**

- знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, шахматном порядке;
- умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- владеют навыками ритмической ходьбы;
- умеют хлопать и топать в такт музыки;
- умеют в музикально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

**для воспитанников 4-5 лет:**

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музикальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- умеют выполнять простейшие задания по креативной гимнастике.

**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 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;
- 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.

#### **Формами подведения итогов являются:**

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);
- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий; - анализ сохранности контингента занимающихся.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 3-7 лет.**

**Сроки реализации:** 5 лет. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

**Формы занятий:** групповая.

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **1. Виды занятий:**

- Традиционное занятие
- Тематическое занятие

- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Занятие – импровизация
- Итоговое занятие

## **2.Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

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

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

### **1. Формы подведения итогов**

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников;
- выступления на детских праздниках, участие в конкурсах;
- участие в спортивных соревнованиях и спартакиадах;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий.
- анализ сохранности контингента занимающихся.

### **2. Дидактическое обеспечение:**

- Материалы для проведения сюжетных уроков: отличительные знаки, эмблемы, жетоны, маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований;
- Материалы для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

### **3. Материально – техническое оснащение занятий:**

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;

- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, сultanчики и т.д.)
- фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, танцевально-ритмической гимнастики и ритмических танцев;
- форма для занятий и костюмы для выступлений;
- канцтовары для подготовки материалов для проведения сюжетных уроков: ватман, краски, фломастеры, карандаши, цветная бумага, клей, скотч.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Средняя группа 3-4 года.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9-10	2	-	2
6.	Занятие 11-12	2	-	2
7.	Занятие 13-14	2	-	2
8.	Занятие 15	1	-	1
9.	Занятие 16 Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).	1	-	1
10.	Занятие 17-18	2	-	2
11.	Занятие 19-20	2	-	2
12.	Занятие 21-22	2	-	2
13.	Занятие 23	1	-	1
14.	Занятие 24 Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».	1	-	1
15.	Занятие 25-26	2	-	2
16.	Занятие 27-28	2	-	2
17.	Занятие 29-30	2	-	2
18.	Занятие 31	1	-	1
19.	Занятие 32 Сюжет «Путешествие в Морское царство».	1	-	1
20	Занятие 33-34	2	-	2
21	Занятие 35-36	2	-	2
22	Занятие 37-38	2	-	2
23	Занятие 39-40	2	-	2
24	Занятие 41-42	2	-	2
25	Занятие 43	1	-	1
26	Занятие 44 Сюжет в «Поход зоопарк».	1	-	1
27	Занятие 45-46	2	-	2

28	Занятие 47-48	2	-	2
29	Занятие 49-50	2	-	2
30	Занятие 51	1	-	1
31	Занятие 52 Сюжет «В гости к Чебурашке».	1	-	1
32	Занятие 53-54	2	-	2
33	Занятие 55-56	2	-	2
34	Занятие 57-58	2	-	2
35	Занятие 59-60	2	-	2
36	Занятие 61	1	-	1
37	Занятие 62 Сюжет «Конкурс танца».	1	-	1
	Итого:	62	-	62

### Средняя группа 4-5 лет

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9	1	-	1
6.	Занятие 10 Сюжет «Космическое путешествие на Марс».	1	-	1
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2
9.	Занятие 15-16	2	-	2
10.	Занятие 17-18	2	-	2
11.	Занятие 19-20	2	-	2
12.	Занятие 21	1	-	1
13.	Занятие 22 Сюжет «На выручку карусельных лошадок».	1	-	1
14.	Занятие 23-24	2	-	2
15.	Занятие 25-26	2	-	2
16.	Занятие 27-28	2	-	2
17.	Занятие 29-30	2	-	2
18.	Занятие 31-32	2	-	2
19.	Занятие 33-34	2	-	2
20	Занятие 35-36	2	-	2

21	Занятие 37	1	-	1
22	Занятие 38. Сюжет «Путешествие в Кукляндию»	1	-	1
23	Занятие 39-40	2	-	2
24	Занятие 41-42	2	-	2
25	Занятие 43-44	2	-	2
26	Занятие 45	1	-	1
27	Занятие 46 Сюжет «Лесные приключения».	1	-	1
28	Занятие 47-48	2	-	2
29	Занятие 49-50	2	-	2
30	Занятие 51-52	2	-	2
31	Занятие 53	1	-	1
32	Занятие 54 Сюжет «Времена года»	1	-	1
33	Занятие 55-56	2	-	2
34	Занятие 57-58	2	-	2
35	Занятие 59-60	2	-	2
36	Занятие 61	1	-	1
37	Занятие 62 Сюжет «В мире музыки и танца»	1	-	1
	Итого:	62	-	62

### Старшая группа 5-6 лет.

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7	1	-	1
5.	Занятие 8 Сюжет «Путешествие на Северный полюс».	1	-	1
6.	Занятие 9-10	2	-	2
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2
9.	Занятие 15	1	-	1
10.	Занятие 16 Сюжет «Пограничники».	1	-	1
11.	Занятие 17-18	2	-	2
12.	Занятие 19-20	2	-	2
13.	Занятие 21-22	2	-	2
14.	Занятие 23	1	-	1

15.	Занятие 24 Сюжет «Путешествие в Спортландию».	1	-	1
16.	Занятие 25-26	2	-	2
17.	Занятие 27-28	2	-	2
18.	Занятие 29	1	-	1
19.	Занятие 30 Сюжет «Маугли»	1	-	1
20.	Занятие 31-32	2	-	2
21.	Занятие 33-34	2	-	2
22.	Занятие 35-36	2	-	2
23.	Занятие 37	1	-	1
24.	Занятие 38 Сюжет «Цветик - семицветик».	1	-	1
25.	Занятие 39-40	2	-	2
26.	Занятие 41-42	2	-	2
27.	Занятие 43	1	-	1
28.	Занятие 44 Сюжет «Искатели клада»	1	-	1
29.	Занятие 45-46	2	-	2
30.	Занятие 47-48	2	-	2
31.	Занятие 49-50	2	-	2
32.	Занятие 51-52	2	-	2
33.	Занятие 53	1	-	1
34.	Занятие 54 Сюжет «Клуб веселых человечков»	1	-	1
35.	Занятие 55-56	2	-	2
36.	Занятие 57-58	2	-	2
37.	Занятие 59-60	2	-	2
38.	Занятие 61	1	-	1
39.	Занятие 62 Сюжет «Приходи сказка».	1	-	1
	Итого:	62	-	62

### Подготовительная группа 6-7 лет

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	Занятие 1-2	2	-	2
2.	Занятие 3-4	2	-	2
3.	Занятие 5-6	2	-	2
4.	Занятие 7-8	2	-	2
5.	Занятие 9 Сюжет «Охотники за приключениями».	1	-	1
6.	Занятие 10	1	-	1
7.	Занятие 11-12	2	-	2
8.	Занятие 13-14	2	-	2

9.	Занятие 15-16	2	-	2
10.	Занятие 17-18	2	-	2
11.	Занятие 19-20	2	-	2
12.	Занятие 21 Сюжет «Морские учения»	1	-	1
13.	Занятие 22	1	-	1
14.	Занятие 23-24	2	-	2
15.	Занятие 25-26	2	-	2
16.	Занятие 27	1	-	1
17.	Занятие 28 Сюжет «Россия – Родина моя!»	1	-	1
18.	Занятие 29-30	2	-	2
19.	Занятие 31-32	2	-	2
20.	Занятие 33-34	2	-	2
21.	Занятие 35	1	-	1
22.	Занятие 36 Сюжет «Королевство волшебных мячей».	1	-	1
23.	Занятие 37-38	2	-	2
24.	Занятие 39-40	2	-	2
25.	Занятие 41-42	2	-	2
26.	Занятие 43-44	2	-	2
27.	Занятие 45-46	2	-	2
28.	Занятие 47	1	-	1
29.	Занятие 48 Сюжет «Спортивный фестиваль»	1	-	1
30.	Занятие 49-50	2	-	2
31.	Занятие 51-52	2	-	2
32.	Занятие 53 Сюжет «Путешествие в Маленьку страну».	1	-	1
33.	Занятие 54	1	-	1
34.	Занятие 55-56	2	-	2
35.	Занятие 57-58	2	-	2
36.	Занятие 59-60	2	-	2
37.	Занятие 61 Сюжет «Путешествие в Играй-город»»	1	-	1
38.	Занятие 62	1	-	1
	Итого:	62	-	62

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

**Занятие 3-4.** Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игоритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение

лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

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

**Занятие 7-8.** Игоритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, сultanчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 9-10.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнецик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнецик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнецик». Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

**Занятие 15.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

**Занятие 16.** Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).

**Занятие 17-18.** Строевые упражнения: музикально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игоритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутой бережок». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Играпластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор, лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 19-20.** Музикально-подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игоритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом бережку». Играпластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 21-22.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко-тихо». Музикально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

**Занятие 23.** Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игоритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музикально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

**Занятие 24.** Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».

**Занятие 25-26.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроитмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Играпластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

**Занятие 27-28.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроитмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 29-30.** Строевые упражнения: построение в круг. Игроитмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом бережку», Песня Муренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Играпластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 31.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом бережку», Песня Муренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационнообразные упражнения «Вороны».

## **Занятие 32.** Сюжет «Путешествие в Морское царство».

**Занятие 33-34.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игоритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатик». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки – мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 35-36.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игоритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатик». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образноигровой форме («Ладошки – мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 37-38.** Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, руки за спину; расслабление рук с выдохом.

**Занятие 39-40.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На кругом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая

гимнастика: сид на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 43.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 44.** Сюжет «Поход в зоопарк».

**Занятие 45-46.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сид и лежа на спине.

**Занятие 47-48.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении лежа на спине.

**Занятие 49-50.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Играпластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 51.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Играпластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 52.** Сюжет «В гости к Чебурашке».

**Занятие 53-54.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

**Занятие 55-56.** Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

**Занятие 57-58.** Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

**Занятие 59-60.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 61.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 62.** Сюжет «Конкурс танца»: дети дома самостоятельно (с родителями) готовят небольшой танец, который потом представляют на последнем занятии. На занятии будет жюри, которое раздает баллы каждому ребенку за его номер, по итогу выбираются 3 победителя и награждаются грамотами. Остальным детям небольшие призы за участие.

**Младшая группа 3-4 года. Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики»); приставные шаги в сторону; шаг с подскоком. Игоритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально – подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 3-4.** Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игоритмика: хлопки в такт музыки. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образноигровой форме. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

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

**Занятие 7-8.** Игоритмика: ходьба, сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, сultanчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 9-10.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками ил хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнецик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнецик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнецик».

**Акробатические упражнения:** Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино», лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

**Занятие 15.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образнодвигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь «Буратино», лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

**Занятие 16.** Сюжет «На лесной опушке» (путешествие в лес).

**Занятие 17-18.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игоритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевальноритмическая гимнастика «На крутом бережку». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Играпластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор, лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 19-20.** Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игоритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом бережку». Играпластика:

специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационнообразные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

**Занятие 21-22.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевальноритмическая гимнастика «На крутом бережку». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

**Занятие 23.** Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игоритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкальноподвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом бережку», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

**Занятие 24.** Сюжет Путешествие по станциям. «Веселый экспресс».

**Занятие 25-26.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Играпластика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

**Занятие 27-28.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика:

поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Муренки». Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 29-30.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом бережку», Песня Муренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Играпластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 31.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкальноподвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», На крутом бережку», Песня Муренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационнообразные упражнения «Вороны».

**Занятие 32.** Сюжет «Путешествие в Морское царство».

**Занятие 33-34.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игоритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатик». Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки – мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 35-36.** Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игоритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатик». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки – мочалка», «Смыываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 37-38.** Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, руки за спину; расслабление рук с выдохом.

**Занятие 39-40.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод».

Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 43.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игоритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

**Занятие 44.** Сюжет «Поход в зоопарк».

**Занятие 45-46.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении лежа на спине.

**Занятие 47-48.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сид и лежа на спине.

**Занятие 49-50.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Играпластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика

«Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 51.** Строевые упражнения: построение врасыпную. Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в разном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Играпластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 52.** Сюжет «В гости к Чебурашке».

**Занятие 53-54.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

**Занятие 55-56.** Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавата». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

**Занятие 57-58.** Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо».

Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

**Занятие 59-60.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно.

Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 61.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игоритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

**Занятие 62.** Сюжет «Конкурс танца»: дети дома самостоятельно (с родителями) готовят небольшой танец, который потом представляют на последнем занятии. На занятии будет жюри, которое раздает баллы каждому ребенку за его номер, по итогу выбираются 3 победителя и награждаются грамотами. Остальным детям небольшие призы за участие.

## **Средняя группа 4-5 лет.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг. Игоритмика: хлопки на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за головой, к плечам, на пояс).Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук и предплечья в положении сидя и стоя.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Игоритмика: удары ногой на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Ритмический танец: «Полька-хлопушка». Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо». Упражнения на расслабление мышц: раскачивание руками из различных исходных положений. Игровой стрейчинг: «Колобок», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Игоритмика: шаги на каждый счет и через счет.Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. 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. Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:

раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища на стуле и в стойке ноги врозь.

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игоритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища на стуле и в стойке ноги врозь.

**Занятие 9.** Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Игоритмика: шаги на каждый счет и через счет.

Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону.

Танец «Матушка – Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седee на стуле и в стойке ноги врозь.

**Занятие 10.** Сюжет «Космическое путешествие на Марс».

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игоритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное

сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игоритмика: на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Играпластика: упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание. Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев.

**Занятие 15-16.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игоритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Играпластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

**Занятие 17-18.** Строевые упражнения: перестроение в шеренгу и колонну. Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

**Занятие 19-20.** Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-

спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение, и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

**Занятие 21.** Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Играпластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление.

**Занятие 22.** Сюжет «На выручку карусельных лошадок».

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

**Занятие 25-26.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Играпластика:

упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

**Занятие 27-28.** Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игоритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»

**Занятие 29-30.** Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игоритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятие 31-32.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игоритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение врассыпную. Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, второй и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».

Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

**Занятие 33-34.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игоритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития

мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятие 35-36.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игоритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробыиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Играпластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятие 37.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игоритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробыиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Играпластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

**Занятие 38.** Сюжет «Путешествие в Кукляндию».

**Занятие 39-40.** Строевые упражнения: построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. Ритмический танец: «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игоритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Большая прогулка». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробыиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок».

**Занятие 43-44.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг. Игоритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально-подвижная игра «Усни трава». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц: имитационнообразные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

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

**Занятие 46.** Сюжет «Лесные приключения».

**Занятие 47-48.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игоритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышная дискотека», «Сосулька», «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда». Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

**Занятие 49-50.** Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. Игоритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

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

**Занятие 53.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Хореографические упражнения: упражнения из простейших элементов. Ритмический танец: «Варувару». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног).

#### **Занятие 54.** Сюжет «Времена года»

**Занятие 55-56.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробыиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». ИграПластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

**Занятие 57-58.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Матушка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробыиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

**Занятие 59-60.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения: упражнения из пройденных элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробыиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание

ног в положении лежа на спине. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

**Занятие 61.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец: «Матушка Россия», «Полька-хлопушка». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация». Подведение итогов урока.

**Занятие 62.** Сюжет «В мире музыки и танца»

### **Старшая группа 5-6 лет.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально-подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игоритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игоритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра

по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

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

**Занятие 7.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во-рву». Игоритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 8.** Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

**Занятие 9-10.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игоритмика: 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: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во-рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

**Занятие 15.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».

**Занятие 16.** Сюжет «Пограничники».

**Занятие 17-18.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоры. Перевод рук из одной позиции в другую.

Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

**Занятие 19-20.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрёшка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 21-22.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук.

**Занятие 23.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрёшка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

## **Занятие 24.** Сюжет «Путешествие в Спортландию».

**Занятие 25-26.** Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

**Занятие 27-28.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 29.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

### **Занятие 30.** Сюжет «Маугли».

**Занятие 31-32.** Игоритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седее на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 33-34.** Игоритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 35-36.** Игоритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

**Занятие 37.** Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игоритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая

гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 38.** Сюжет «Цветик - семицветик».

**Занятие 39-40.** Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». ИграПластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

**Занятие 43.** Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».

#### **Занятие 44.** Сюжет «Искатели клада».

**Занятие 45-46.** Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

**Занятие 47-48.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флагкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с речитативом. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седее на пятках с опорой о предплечьях. Переход из седа в упор стоя на коленях. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седее и седее «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

**Занятие 49-50.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флагкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седее и седее «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

**Занятие 51-52.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флагжкам». Игоритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкальнотворческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

**Занятие 53.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флагжкам». Игоритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

#### **Занятие 54. Сюжет «Клуб веселых человечков»**

**Занятие 55-56.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевальноритмическая гимнастика «Черный кот». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

**Занятие 57-58.** Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги – танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Играпластика: комплексы упражнений

на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

**Занятие 59-60.** Строевые упражнения: построение в круг. Игоритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Играпластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

**Занятие 61.** Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и светчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образноигровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

**Занятие 62** Сюжет «Приходи сказка».

## **Подготовительная группа 6-7 лет.**

**Занятие 1-2.** Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игоритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и размыкание по ориентирам. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения без предметов: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 3-4.** Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игоритмика: 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 и в стороны. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька – Встанька». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 5-6.** Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игоритмика: 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 вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 7-8.** Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игоритмика: 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 вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и

заданиях. Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед. Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

**Занятие 9.** Сюжет «Охотники за приключениями».

**Занятие 10.** Строевые упражнения: строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

**Занятие 11-12.** Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком. Русский поклон. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Играпластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

**Занятие 13-14.** Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно».

Игоритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении

за руки. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с флажками по типу «Зарядки». Ритмический танец: «Полька тройками». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

**Занятие 15-16.** Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадение с поворотом», «елочка». Ритмический танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». Играпластика: специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 17-18.** Игоритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец: «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 19-20.** Игоритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Играпластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и двигательных действиях и заданиях. Танец «Московский рок» Упражнения на укрепление осанки в образных и двигательных действиях («палочка», «крестик»), лежа на спине.

**Занятие 21** Сюжет «Морские учения».

**Занятие 22.** Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Займи место». Играпластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

**Занятие 23-24.** Хореографические упражнения: выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

**Занятие 25-26.** Хореографические упражнения: русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» вперед и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмический танец: «Круговая кадриль». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Играпластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

**Занятие 27.** Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флагжками», Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль», «Полька тройками». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц.

**Занятие 28** Сюжет «Россия – Родина моя!».

**Занятие 29-30.** Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег вразсыпную. Под бубен – принять упор

присев, а под дудочку – встать на носки, руки вверх. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров  $2/4$ ,  $3/4, 4/4$  – «Гонка мяча по кругу». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметом: основные положения и движения в упражнении с мячом. Ритмический танец: «Спенк». Пальчиковая гимнастика: игра – соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

**Занятие 31-32.** Игоритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Ритмический танец: «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» - «Белочка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.

**Занятие 33-34.** Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец: «Спенк», «Тайм-степ». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Играпластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук.

**Занятие 35.** Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «тайм-степ». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 36.** Сюжет «Королевство волшебных мячей».

**Занятие 37-38.** Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Переход рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение. Играпластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед.

**Занятие 39-40**Игоритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения на имитационных и образных действиях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.Игровой стрейчинг:«Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 41-42.** Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из одной 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. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнении с обручем. Танцевальные шаги: основное положение «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинации из пройденных элементов «Ванька - Встанька». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 43-44.** Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка»,

«Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

**Занятие 45-46.** Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик».

**Занятие 47.** 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». ИграПластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образноигровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

**Занятие 48.** Сюжет «Спортивный фестиваль».

**Занятие 49-50.** Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Ритмический танец: «Тайм степ». Танцевальные шаги: основное движение танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стрейчинга. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

**Занятие 51-52.** Строевые упражнения: упражнения типа задания на внимание в ходьбе, бегена внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Танцевальные шаги: основное движение танца «Самба» Ритмический танец: «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая

гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: «Кисель». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

**Занятие 53.** Сюжет «Путешествие в Маленькую страну».

**Занятие 54.** Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька - Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опускание рук. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».

**Занятие 55-56.** Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – Встанька». Пальчиковая гимнастика «Летает – не летает». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

**Занятие 57-58.** Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц: поsegментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (полоток). Расслабление всего тела, лежа на спине.

**Занятие 59-60.** Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с фляжками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук,

груди, спины, ног в образно-игровой форме. Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

### **Занятие 61.** Сюжет «Путешествие игрей-город».

**Занятие 62.** Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Упражнение с флагами», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке», «Восток». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Литература для педагогов:**

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
3. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка–ПРЕСС, М., 2006.
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Данс. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс. Лечебнопрофилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
7. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
8. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>

### **Список сайтов для детей и родителей:**

- <http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>      <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya->

dlya-roditeley-rastim-detey-zdorovymi    <http://www.maam.ru/detskijsad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>  
<http://detsk28.ru/-roditelskij-dnevnik/rastim-zdorovogo-rebenka.html>  
<http://detsad-kitty.ru/metod/drugoe/38466-konsultaciya-dlya-roditelej-pravila-zdorovogo.html> <http://forchel.ru/1816-rastim-zdorovogo-rebenka.html> <http://ds74.detkin-club.ru/parents/index/cat/9505>  
<http://festival.1september.ru/articles/417085/>  
<http://strigunok.edusite.ru/p31aa1.html>  
<http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

