

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 26 (МБДОУ № 26)
352901, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Розы Люксембург, 149

ПРИНЯТА:
Протоколом № 1
Педагогического совета МБДОУ № 26
« 29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказ № 111 – ОД от 29.08.2024 г.
И.о. Заведующего МБДОУ № 26
_____ И.В. Тимковой

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МУЗЫКАЛЬНО – ФОЛЬКЛОРНОЙ СТУДИИ «БЕРЕГИНЯ»
«Игровая ритмика и танцы»
Возраст детей: от 5 до 7 лет

срок реализации 1 года

Автор разработчик:
Музыкальный руководитель Попова Л. М.,
первая квалификационная категория

Армавир, 2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3.
2. Учебный план	8.
3. Содержание курса	8.
4. Методическое обеспечение Программы	11.
5. Список используемой литературы	13
6. Календарно-тематический план работы	14
Приложения	24.

Пояснительная записка

Структурный элемент Пояснительной записки	Описание, комментарии
Направленность программы	<p>Программа «Игровая ритмика и танцы» имеет художественную направленность, и направлена на развитие музыкальных способностей детей от 2 года до 6 лет. Составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г., приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, с учетом санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 01.03.2021Г. СанПиН 1.2.36.85-21</p>
Актуальность	<p>Музыкально-ритмические занятия – это комплекс музыкальных упражнений и ритмических движений, которые способствуют развитию музыкального слуха, координации движений, двигательных умений и навыков.</p> <p style="text-align: center;">Принципы программы:</p> <p>Программа соответствует современным требованиям к образовательной программе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на общее и музыкальное развитие ребёнка в процессе овладения им музыкальной деятельностью. 2. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми. 3. В ней учтены идеи оздоровительного и развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми. 4. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка. 5. Программа оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий. <p>Подвижные, пальчиковые и музыкальные игры, игра на детских шумовых инструментах, упражнения, танцы и гимнастика под музыку - необходимые виды деятельности для детей. В таких играх с другими детьми ребёнок использует и развивает многие свои способности, в частности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Улучшается общее физическое развитие, укрепляется

	<p>мышечный корсет, формируется осанка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивается музыкальный слух, ритм, и музыкальная память. • Формируются навыки вербального и невербального общения. • Ребёнок учится принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, он развивается эмоционально, у него формируется готовность и умение действовать в коллективе. • Развиваются навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.
Цель	<p>Цель программы – способствовать умственному, физическому, социальному и эстетическому развитию детей раннего и дошкольного возраста средствами музыкального воспитания. Задачи программы реализуются через основные виды творческой деятельности: музыкальное и ритмическое движение, музыкальные и ритмические игры, танцы. В процессе коллективной деятельности и общения ребята усваивают определенные нормы взаимоотношений со сверстниками, у них складываются те или иные способы поведения, постепенно закрепляющие как более или менее устойчивые нравственные качества личности.</p>
Задачи	<p>Основная задача занятий ритмикой - развитие у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма.</p> <ul style="list-style-type: none"> — учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности; — развивать основы музыкальной культуры; — развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма); — учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т.д.); — формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении; — развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой»

	игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.
Отличительные особенности программы	<p>Ядром программы является положение о том, что наилучшей для музыкального развития и обучения малышей является среда, где дети, родители и педагоги активно участвуют в музыкальной деятельности.</p> <p>Технология музыкального обучения и воспитания базируется на игровых методах и сочетании музыкальной деятельности с другими направлениями воспитательной работы с детьми.</p> <p>В предлагаемой программе музыкальное развитие является не только целью, но средством общего и социального развития детей. Новизной программы является также сочетание традиционных подходов и использование современных технических средств обучения. Обеспеченность практическим материалом (аудио, видео) позволяет целенаправленно заниматься комплексным музыкальным и общим развитием ребёнка не только на музыкальных занятиях, но использоваться и в группе (воспитателями), и семье (родителями).</p>
Адресат программы	Обучающиеся дошкольники в возрасте от 2 до 7 лет
Срок освоения программы	1 год.
Формы обучения	Очная
Особенности организации образовательного процесса	Занятия проводятся групповые. Количество детей в группе 10-16 человек (в зависимости от возраста)
Режим занятий	<p>Программа разделена на 2 возрастные ступени (4–5 лет, 5-7 лет), каждая из которых имеет свои особенности (развивающие задачи, методы работы и ожидаемые результаты).</p> <p style="text-align: center;">Форма и режим занятий:</p> <p>Занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю.</p>
Планируемые результаты	4 – 5 лет: Умение вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая про себя, следовать за развертывающимся содержанием музыки, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли (устремление к тонике).

	<p>Качественное выполнение основных движений: культура движения, пластика, музыкальность (ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, галоп), точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях. Умение выполнять танцевальные движения: простые, сложные (сложнопараллельные и сложнопоследовательные).</p> <p>5 – 7 лет: По прохождении данной программы учащиеся могут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию • основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений • элементы музыкальной грамоты • иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний • правила техники безопасности на уроке и в ДДТ <p>Могут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе • исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами • выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений • работать с реквизитом в танце • внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации • работать в коллективе, слаженно
<p>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</p>	<p>Достижение планируемых результатов происходит в процессе анализа выполнения упражнений, беседы с детьми.</p> <p>Способы фиксации результатов – открытые занятия.</p>
<p>Форма подведения итогов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Открытые занятия для родителей • Видеоматериалы с занятий • Праздники и досуги в детском саду • Выступления детей на открытых мероприятиях
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр,</p>

	<p>компьютер) и мультимедийный проектор.</p> <p>Для проведения занятий используются:</p> <p><i>Музыкальные инструменты:</i> Бубенцы, Бубны, Маракасы, Деревянные ложки, Погремушки, Музыкальные молоточки, Клавесы (деревянные палочки), Металлофоны, Треугольник, Коробочка, Рубель, Маленькие тарелочки, Барабаны.</p> <p><i>Гимнастическое оборудование:</i> Гимнастические палки, Обручи, Мячи средних размеров резиновые, Массажные мячи, Мешочки с песком, Шнур яркий длиной 3-4 метра, Цветы небольшие нежных оттенков.</p> <p><i>Игровое оборудование:</i> Куклы би-ба-бо (петрушечные), Сюжетные игрушки.</p> <p><i>Дополнительная оборудование и атрибутика:</i> Газовые платочки и большие платки, Мишура, Подушки, Парашют, Сюжетные картинки, Ленты, Султанчики/флажки, «Сюжетные» шапочки/детали (хвосты, уши, крылья...)</p> <p>Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.</p> <p>Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.</p>
Информационное обеспечение	Аудио, фото, интернет источники
Кадровое обеспечение	В реализации программы занят квалифицированный педагог – Попова Луиза Михайловна, педагогический стаж 36 лет, образование среднее - специальное, дополнительное образование ... курсы

Учебный план

Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май

Количество часов в год – 72 академических часа

	Раздел программы	Количество часов в год практика, мин.	
		4 год	5 год
1.	Приветствие, разминка	144	144
2.	Упражнения в ходьбе и ОРУ	576	432
3.	Танцевальные движения и композиции	576	432
4.	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	144	144
5.	Элементы хореографии	216	504
6.	Ритмические игры и игры на шумовых инструментах	216	216
7.	Игrogимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	576	576
8.	Музыкальные и подвижные игры	288	288
9.	Завершение занятий	144	144
	Итого	2880	2880

Содержание разделов

1. Раздел «Приветствие. Разминка» является началом активной части занятия, создает необходимый положительный и добрый настрой у детей. С 4 лет используем песенки приветствия или легкие разминки.

2. Раздел «Упражнения в ходьбе и ОРУ» Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений используются музыкально-ритмические композиции. С предметами или без предметов.

Предметы, с которыми предлагается двигаться под то или иное музыкальное произведение, позволяют подчеркнуть характер, настроение музыки, поддерживают интерес к музыкальному произведению и помогают перевести любое упражнение в статус игры.

3. Раздел «Танцевальные движения и композиции» Это музыкально-ритмические упражнения, парные танцы, хороводы. В этой части решаются основные задачи, формируются и закрепляются умения и навыки овладения ребенком всеми видами детской музыкальной деятельности. Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих

свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. Танцы подбираются с учетом темы месяца и времени года.

4. Раздел «Пальчиковые и жестовые игры. Логоритмика» - служит основой для развития ручной умелости, мелкой и крупной моторики, координации движения рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии. Польза пальчиковой гимнастики не только в развитии мелкой моторики. Развивается еще и речь, и творческие способности, и внимание, и скорость реакции.

Логоритмика – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Задачи логоритмики - развитие чувства ритма через движение посредством развития слухового внимания и улучшение речи детей благодаря воспитанию ритма речи.

5. Раздел «Элементы хореографии» для детей 5-7 лет.

знакомство детей с классическими движениями. Детская хореография включает в себя такие основы:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук.
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.

6. Раздел «Ритмические игры и игра на шумовых инструментах» это один из видов детской исполнительской деятельности, которая чрезвычайно привлекает дошкольников. В процессе игр совершенствуются эстетическое восприятие и эстетические чувства ребенка. Игры способствуют становлению и развитию таких волевых качеств, как выдержка, настойчивость, целеустремленность, усидчивость, развивается память и умение сконцентрировать внимание.

Развивается и совершенствуется чувство ритма.

7. Раздел «Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики» Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (сидя, лёжа) на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног. Это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе. Упражнения с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, кубиками.

8. Раздел «Музыкальные и подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Подбор подвижных игр

осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей. «Хороводные игры» развивают коммуникативность, хорошо сплачивают детский коллектив, учат согласованности движений.

9. Раздел «Игры для завершения занятия» Спокойные и неспешные игры и упражнения снимают перевозбуждение, благотворно и успокаивающе действуют на детскую психику. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Упражнения на релаксацию, необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Этапы работы с репертуаром на занятиях для детей 5-7 лет

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

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

Начальный этап. Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

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

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

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

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным. При обучении сложным движениям педагог выбирает наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети

создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Методическое обеспечение программы

Структурный элемент раздела	Содержание
Методы обучения	Игровой, словесный, наглядный, практический.
Формы организации образовательного процесса	Групповая и индивидуально-групповая.
Формы организации занятия	Игровая (различные виды)
Педагогические технологии	Технология игровой деятельности Технология группового и индивидуального обучения Технология развивающего обучения
Алгоритм занятия	<p style="text-align: center;">Построение занятия</p> <p>Подготовительная часть (3-5 минут) Цель раздела: собрать внимание детей и настроить их на занятие, скоординировать движения. Содержание раздела: песенки-приветствия, песенки-разминки</p> <p>Основная часть (20-30 минут) Цель раздела: развитие основных двигательных и речевых умений в музыкально-ритмической деятельности, развитие музыкальных способностей (музыкальный слух, чувство ритма), координации речи, пения и движений (под музыкальное сопровождение и без него), развитие коммуникативных навыков. Содержание раздела: - упражнения в ходьбе и ОРУ - танцевальные движения - логоритмические упражнения - пальчиковые и жестовые игры - ритмические игры и игры на шумовых инструментах - партерная гимнастика - музыкальные и подвижные игры</p> <p>Заключительная часть (3-5 минут) Цель раздела: Подведение итогов занятия. Формирование спокойного психоэмоционального состояния. Используются песенки-прощания, а также проводятся релаксационные упражнения и игры. Содержание раздела: заключительные упражнения, песенки-прощания</p>

Список литературы

1. Методика «Музыка с мамой» Сергей и Екатерина Железновы.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике». - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Сауко Т.Н., Буренина А.И. «Топ-хлоп, малыши»: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.
4. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1,2,3,4,5. — СПб. «Музыкальная палитра», 2005.
5. Галиченко И.Г. Танцуем, играем, всех приглашаем: музыкальные праздники в детском саду.— Ярославль: Академия развития, 2007.
6. Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития: пособие для музыкальных руководителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.— 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
7. Первушина Е. Как выявить и развить способности вашего ребёнка.— М.; СПб.: Центрполиграф: Мим-Дельта, 2005.— В прил.: Гимнастические упражнения для детей разных возрастов; Подвижные игры; Стихи для танцев и хороводов.
8. Каплунова И.,Новоскольцева И. «Этот удивительный ритм» изд. «Композитор» Санкт – Петербург 2007г.

Календарно-тематическое планирование

4-5 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-8	Осеннее путешествие	<i>Гуляем в лесу. Танцуем с листочками и дождинками. Встречаем лесных жителей.</i>	Учить сопоставлять явления природы и ритмы музыки.	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Мы идем», «По дорожке на носочках», «Под ветками», «Упражнение на смену движения», «Галоп», «Упражнения с листочками»	Учить соблюдать дистанцию при ходьбе. Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба с носка, останавливаться с окончанием музыки.	8/56
	Танцевальные движения	«Виноватая тучка», «Танцы с листочками»	Разучивание основных и подготовительных движений танцев. Учить выполнять одновременно несколько движений.	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	Логоритмика «Грибники», «Приветствие» с бубнами	Учить сочетать движения с текстом.	24
	Ритм с шумовыми инструментами	«Мы с бубнами в кругу сидим»	Формировать умение подыгрывать простейшие мелодии	24
	Игрогимнастика	Гимнастика по сказке «Колобок»	Развивать мышечную силу и гибкость.	40
	Музыкальные и подвижные игры	«Дети и дождик», «Белки и ветерок»	Учить действовать по подгруппам, слушать музыкальные отрывки. Развивать активность детей в играх	24
	Завершение занятий	Ритмическая игра «Назови имя», «Катаемся как ежики». Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела	Обучение сознательному управлению своими мышцами: напряжение и расслабление	8
	ОКТАБРЬ занятия 9-17	Магазин Игрушек	<i>Идем в магазин. Выбираем игрушки. Расставляем на полочки. Фантазируем, как они двигаются.</i>	Развивать фантазию, учить сопоставлять движения с образами.
Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ		«Идем в магазин», «Солдатики», «Энгри бердс», «Слон», «Пони», «Крош», «Лицом-спиной»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба на носках, останавливаться с окончанием музыки. Разучивание движений руками: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны.	9/63
Танцевальные движения		«Буратино», «Куклы Барби», «Танец с кубиками», «Танец матрешек»	Отработка разученных движений. Работа над синхронностью движений.	63
Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика		«Две сестрицы, две руки», «Самолет», «Робот»	Развивать мелкую и крупную моторику рук, различать право и лево.	27

	Ритм с шумовыми инструментами	«Медленно и быстро», «Музыкальная карусель», «Матрешки с ложками»	Различать темп и простукивать ритм в соответствии с темпом	27
	Игрогимнастика	Комплекс гимнастики с кубиками	Развивать мышечную силу и гибкость.	45
	Музыкальные и подвижные игры	«Найди место», «Пузырь», «Музыкальная карусель», Ритмическая игра «Игрушки»	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях в круг, в расстановке в рассыпную	27
	Завершение занятий	«Высохли брызги», «Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	9
Н О Я Б Р Ъ занятия 18-25	Я строитель.	<i>Занятия с блоками для йоги. Узнаем назначение разных машин на стройке.</i>	Учить использовать предметы в разнообразных упражнениях	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Шагаем через блоки» - по кругу, Марш «Мы едем», «Грузовик», «Экскаватор» - наклоны, «Подъемный кран» - равновесие, «Галоп», «Салют», «По узкой дорожке»	Учить соблюдению дистанции во время передвижения. Совершенствовать навыки основных движений: наклоны, галоп, равновесие.	8/56
	Танцевальные движения	«Барбарики», «Танец с лентами»	Работа над точностью движений и эмоциональной выразительностью.	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Бежали бегемотики» - пальчиковая нейроигра	Развивать мелкую и крупную моторику рук	24
	Ритм с шумовыми инструментами	«Ложки и колокольчики», Шаг и три хлопка (клавесы, ложки, кубики),	Развивать чувство ритма, внимание. Учить менять движения соответственно словам	24
	Игрогимнастика	Комплекс гимнастики с блоками для йоги	Развивать мышечную силу и гибкость.	40
	Музыкальные и подвижные игры	«Кто быстрее», «Строим дом», «Стройка»	Развивать активность детей в играх	24
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Успокоиться, восстановить силы.	8
Д Е К А Б Р Ъ занятия 26-34	Зима. НГ	<i>Зимняя тематика в танцах, упражнениях и играх.</i>	Учить сопоставлять явления природы и ритмы музыки.	
	Разминки./ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Танец по кругу», «Следы на снегу», «Галоп», «Легкие и тяжелые руки», «Упражнение на смену движения», «Санки»	Совершенствовать навыки основных движений: Марш, перестроения. Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, поднятие ног, галоп, плавность рук.	9/63
	Танцевальные движения	«Танец снежинок», «Танцы к зимней сказке», «Танец матрешек»	Развивать выразительность движений, синхронность выполнения движений.	63
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Пора начинать», «На двери замок»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	27
	Ритм с шумовыми	«Ну-ка повторяйте»	Развивать чувство	27

	инструментами		ритма, менять движения соответственно словам	
	Игрогимнастика	Комплекс упражнений «Теремок»	Развивать мышечную силу и гибкость.	45
	Музыкальные и подвижные игры	«Бусинки», «Шаги и три хлопка», «Снежинки и сугробы», «Пузырь»	Развивать активность детей в играх	27
	Завершение занятий	«Высохли брызги», «Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	9
ЯНВАРЬ занятия 35-40	Холодное приключение	<i>Идем в гости к Зимушке-Зиме вместе со снеговиком.</i>	Развивать творчество и фантазию.	
	Разминки./ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Упражнения в ходьбе» «Большой и маленький», «Зарядка ледоруба», «Снежинки – балеринки», «Олень», «Бег с хлопками», «Упражнение со снежинками»	Учить соблюдению дистанции во время передвижения. Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба, высоко поднимая колени. Упражнения для стоп, Бег с заданием.	6/42
	Танцевальные движения	«У леса на опушке»	Разучивание танцевальных движений, развивать точность выполнения.	42
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Лепим снеговика»	Развивать мелкую и крупную моторику рук	18
	Ритм с шумовыми инструментами	«Ритм с ложками», «Палочки и палки»,	Развивать чувство ритма	18
	Игροгимнастика	Комплекс «Пирог для снеговика»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	30
	Музыкальные и подвижные игры	«Саночки», «Чья льдина», «Двигайся – замри», «Выбирай»	Учить сочетать свои движения с движениями друга. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время движения.	18
	Завершение занятий	«Заморозка»	Успокоиться, восстановить силы.	6
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	Мышиная семейка	<i>Тема: 23 февраля и 8 марта. Парад с флажками. Помощь маме.</i>	Развивать фантазию, учить сопоставлять движения с образами.	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Превращаемся в мышат», «Пешком шагали», «Упражнение на смену движения», «Марш с разворотом», «С флажками»,	Совершенствовать навыки основных движений:	8/56
	Танцевальные движения	«Микки Маус», «Большая стирка», «Карапузы»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Замок», «Мамины помощники»	Развивать мелкую и крупную моторику рук.	24
	Ритм с шумовыми инструментами	«Мышь и часики» «Тики так»	Развитие чувства ритма	24
	Игροгимнастика	«Здороваемся с друзьями» «Книжки», «Прячем носик», «Карандаши»	Развивать мышечную силу и гибкость. Формировать умение поддерживать ритм.	40
	Музыкальные и	«Мышеловка», «Кто и мыши», «мышы в	Развивать активность	24

	подвижные игры	гости собирались»	детей в играх	
	Завершение занятий	«Мышки спят»	Успокоиться, восстановить силы.	8
МАРТ занятия 49-56	Три кота и друзья	<i>Игры, танцы и упражнения с любимыми героями из мультика.</i> Анимашка-котятка	Организовать и заинтересовать детей. Соблюдать ритмический рисунок в движениях.	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«Мягкий шаг», «Четыре лапки», «Упражнение на смену движения», «Бег с заданием»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба и бег (различать музыку), Шаг галопа в сторону.	8/56
	Танцевальные движения	«Большая стирка», «В каждом маленьком ребенке»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	Логоритмика «Догонялки с котятками»	Учить сочетать движения с текстом.	24
	Ритм с шумовыми инструментами	«Бабушка, испеки оладушки» (ложки)	Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Игрогимнастика	Комплекс с мячом. И комплекс «Котятка»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения, взаимодействовать с мячом.	40
	Музыкальные и подвижные игры	«Ты беги веселый мячик», «Прятки с котятками», «Хитрый кот»	Развивать активность детей в играх	24
	Завершение занятий	«Катаемся колбаской», «Катаемся клубочком»	Снять мышечное напряжение.	8
АПРЕЛЬ занятия 57-64	Космос	<i>Интересный мир космоса. Летим к далеким планетам.</i> «Марш космонавтов»	Организовать детей. Соблюдать ритм и в движениях.	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	. «Упражнения с обручем», «Луноходы», «Марсоходы», «Лунные кратеры»,	Совершенствовать навыки основных движений:	8/56
	Танцевальные движения	«Капитошка», Активное слушание с ленточками или платочками «Солнышко» танцевальная зарядка	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Планеты» Пальчиковая гимнастика + логоритмика	Учить сочетать движения с текстом. Развивать мелкую и крупную моторику рук.	24
	Ритм с шумовыми инструментами	1-2 Шаги и три хлопка (клавесы, бубен, ложки), Игра с бубном (руль, шляпка, бубен)	Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Игрогимнастика	Комплекс с мячом. Комплекс гимнастики «На космическом корабле»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	40
	Музыкальные и подвижные игры	«День и ночь», «Пол это лава», Сбор метеоритов»	Развивать активность детей в играх	24
	Завершение занятий	«Тишина»	Снять мышечное напряжение.	8

МАЙ занятия 65-72	Цирковое представление	<i>Цирковое представление. Отчетное занятие.</i> Выход артистов.	Организовать детей. Соблюдать ритм и в движении.	
	Разминки/ Упражнения в ходьбе и ОРУ	«А сейчас», «Разминка», «Да-да-да», «Цирковые лошадки», «Велосипеды», «Виды бега»	Совершенствовать навыки основных движений: разные виды бега, закрепление галопа и подскок.	8/56
	Танцевальные движения	«Упражнения с обручем», «Жонглеры», «Детки конфетки»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	56
	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	«Вот левая и правая»	Учить сочетать движения с текстом. Развивать мелкую и крупную моторику рук.	24
	Ритм с шумовыми инструментами	«Игра с колокольчиком», Игра с бубном (руль, шляпка, бубен)	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Игрогимнастика	Гимнастика артистов	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	40
	Музыкальные и подвижные игры	«Музыкальная карусель»	Развивать активность детей в играх	24
	Завершение занятий	«Катимся колбаской с предметов в руках»	Снять мышечное напряжение.	8

5-7 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-8	Путешествие. Транспорт	<i>На чем можно отправится в путешествие? Как это передвигается?</i>	Развивать фантазию. Настроить на работу на учебный год	
	Разминки	«Мы идем», ОРУ в ходьбе и беге. Галоп. Поскоки на месте. Перестроения. «Летчики на аэродром», ОРУ и логоритмика: «Теплоходик»	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки основных движений: поскоки, галоп.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Далеко от мамы», «Галоп-полька»	Развивать умение выполнять танцевальные движения.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра с клавишами.	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Элементы хореографии	Основная стойка: Ноги в 6 позиции, ноги ровные, напряжены, спина ровная, шея длинная, голову не опускать, живот и ягодицы втянуты, руки и плечи опущены	Совершенствование осанки. Развитие координации средствами хореографии.	24
	Игрогимнастика	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «На лодочке» с гимнастической палочкой, «Красивый самолет»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры.	Игра «Транспорт». «Лампочка», «Выбирай», «Ежик-еж» - игра с логоритмикой	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать чувство ритма в игре.	32
Завершение занятий	«Паровоз», «Знакомство»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16	
ОКТАБРЬ занятия 9-17	Озорные игрушки	<i>Превращаемся в озорные игрушки, которым можно многое.</i>	Развивать фантазию, учить сопоставлять движения с образами.	
	Разминки	Игровое упражнение: «Давай, коза, попрыгаем». Перестроение Галоп (прямой и боковой). Поскоки – упражнение «Крош», кружение поскоками. «Энгри Бердс» - в приседе, «Слон», «С кубиками» Движение по полосе парами. «Робот»	Учить ориентироваться в пространстве. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения. Поддерживать темп упражнения.	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			72
	логоритмика			18
	Танцевальные движения	«Робот Бронислав», «Заводные игрушки», «Мы веселые матрешки»	Развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер – музыки.	72
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Музыкальная карусель», «Ритмический оркестр»,	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	27
	Элементы хореографии	«Барби балеринки» «Послушные носочки»	Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног в хореографии	27

	Ирогимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Дружные кубики»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные и подвижные игры	Ритмическая игра «Игрушки», «Мягкие и жесткие игрушки». смена муз отрывков	Способствовать развитию творческой активности детей.	36
	Завершение занятий	«Катаемся парами», «Кто самый тихий»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
Н О Я Б Р Ъ занятия 18-25	Разноцветные блоки	<i>Упражнения, игры, зарядки, растяжки с блоками для йоги</i>	Учить использовать предметы в разнообразных упражнениях по одному и в парах	
	Разминки	Основные движения под музыку: разные виды бега, ходьба в приседе, широкие шаги Растяжка стоя, медленный подъем колена, упражнения на равновесие ОРУ: с блоком для йоги по одному и в парах	Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учимся работать в паре	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Бабка Ежка», «Танцуйте сидя»	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритмический оркестр» «Игра с шагами и хлопками»	Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Элементы хореографии	«Балеринки» Упражнения для стоп. Позиции ног и рук.	Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног, подготовительная и 1,2 и 5 позиции рук	24
	Ирогимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса с блоком для йоги	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Пол это лава», «Самый быстрый», «Перейди поле»	Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть	32
Завершение занятий	«Пылесос», «Узкая дорожка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16	
Д Е К А Б Р Ъ занятия 26-34	Зима. НГ Календарь	<i>Зимняя тема на занятиях с добавлением Игровых заданий из календаря.</i>	Учить сопоставлять явления природы, традиции и ритмы музыки.	
	Разминки	«Вперед четыре шага». Основные движения под музыку: разные виды шага, подскок «Ледяные ладошки» Движение в парах. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: «Да-да-да», «А на улице мороз», «У оленя дом большой», «Мы повесим шарик»	Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			72
	логоритмика			18
	Танцевальные движения	«У леса на опушке», «Зимние танцы» «Мы пойдем сперва налево» (соблюдать темп) «Бабка Ежка»	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений.	72
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Звонкие бубенцы», Оркестр «Клавесы и бубенцы»,	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать	27

			ритмический рисунок.	
	Элементы хореографии	Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Развитие эластичности суставно-связочного аппарата.	27
	Игροгимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса.	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные и подвижные игры	«Снежинки и Сугробы» (коммуникативная), «Старый пень», «Заморожу», «Хвост Бабы Яги», «Снежинки летайте»	Способствовать развитию творческой активности детей. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	36
	Завершение занятий	«Снеговик»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
ЯНВАРЬ занятия 35-40	Холодное приключение	<i>Занятия по мотивам мультфильма: «Холодное Сердце»</i>	Развивать творчество, фантазию.	
	Разминки	«Коньки», «Веселый снеговик», «Бег на месте». Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: «Зарядка ледоруба»	Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	12
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	Логоритика			12
	Танцевальные движения	«Танец силы», «У леса на опушке», «Фа-на-на»	Развивать танцевальное творчество;	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритм с ложками» «Игра с шагами и хлопками»	Развивать чувство ритма и координацию	18
	Элементы хореографии	Упражнение для стоп «Балеринки», Для рук со снежинками.	Развивать плавность движения руками.	18
	Игροгимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Упражнения для Балеринок»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	48
	Музыкальные и подвижные игры	«Перейди поле», «Чья льдинка», «Двигайся-замри», «Саночки»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	24
	Завершение занятий	«Заморозка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	12
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	Весело и грустно	<i>Разнообразные упражнения с веселой и грустной музыкой. Выражаем настроение в движении</i>	Знакомить с эмоциями и проявлениями их в движениях	
	Разминки	Марш, упражнения в ходьбе, плавные шаги, «Веселая зарядка для Бобика»	Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Фа-на-на», «Притопы», «Пружинки и прыжки»	Развивать танцевальное творчество, ритmicность	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра с бубном «Шаг и три хлопка»	Соблюдать ритмический рисунок игры.	24
	Элементы хореографии	Плавные упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.	24
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения гибкости Веселые упражнения в движении,	Развивать гибкость и пластичность, точность и	64

		«Грустные» растяжка в статике	ловкость движений, координацию рук и ног.	
	Музыкальные и подвижные игры	«Ворота», «Мышеловка»,	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	32
	Завершение занятий	«Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАРТ занятия 49-56	Веселые котята	<i>Как ведут себя Кошки и котята. Что любят, как играют.</i>	Развивать творчество и фантазию	
	Разминки	Сужение и расширение круга. Упражнения на равновесие.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика	«Бег с заданием, приседанием», «ходьба на 4 лапках», «Мягкий шаг», «Ученый кот» - логоритмика		64
				16
	Танцевальные движения	«Кошка беспородная», «Танец котят», «Пружинки и прыжки»	Развивать творчество.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Игра с массажным мячиком» - по кругу	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Галоп и галоп парами. Позиции рук.	Повторение и закрепление.	24
	Игrogимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Котята гуляют»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Ловкие котята - прятки», «Хитрый кот», «Мышеловка»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх	32
	Завершение занятий	«Самый тихий», «Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
АПРЕЛЬ занятия 57-64	Тайна Третьей планеты	<i>Путешествуем по нашей солнечной системе. Узнаем о планетах, и их особенностях.</i>	Мир космоса. Какие планеты есть в нашей солнечной системе и в чем их особенности.	
	Разминки	Упражнения в ходьбе, разные виды бега. Упражнения на координацию движений. «Марсианские горы». ОРУ: комплекс упражнений с обручем, зарядка космонавта.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика			64
				16
	Танцевальные движения	«Я ракета», «Танец лунатиков», Активное слушание: «Ветер на Юпитере»	Развивать творчество. Умение передавать эмоции в танце	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра «Кольца Сатурна»	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	24
	Игrogимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Упражнение для ног»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Не обожгись», «Прыжки по лунным кратерам», «День/ночь»,	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных	32

			играх, способствующих развитию психофизических качеств	
	Завершение занятий	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАЙ занятия 65-72	Насекомые	<i>Мир насекомых – удивительный мир. Просыпаются весной и делают разминки.</i>	Развивать фантазию. Учить сопоставлять движения с образами.	
	Разминки	Идем на полянку. Насекомые просыпаются, разминают крылышки и ножки. «Стрекоза», «Кузнечик», «Пчелки», «Паучок»	Совершенствовать технику основных движений, добываясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика			64
				16
	Танцевальные движения	«Танец насекомых», «Сороконожка», «Танец пчелок и бабочек»	Способствовать красивому, выполнению танцевальных композиций. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Шумовой оркестр, «Колокольчик, где звенит»	Развивать ритмический слух	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	24
	Игrogимнастика	«Гусеница ползет», «Строим дом» «Майский жук и крылышки», «Кузнечик сидя»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Сороконожка» с перестроением, «Паучок и мухи»	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	32
	Завершение занятий	«Колокольчик, где звенит»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16

Примеры игр и упражнений

1. Приветствие, разминка

«Приветствие с бубном». 4-5 лет

Дети стоят по кругу. У одного в руках бубен.

Ребенок стучит ритмично в бубен, остальные хлопают в ладоши и все поем:

К нам (имя Наташа) пришла,

Она бубен взяла,

Поиграла, поиграла

И (имя Алеше отдала).

Игра-приветствие продолжается до тех пор, пока все дети не поиграют с бубном.

Цель: обозначить начало занятия, услышать каждого, как поддерживают ритмическую игру, развивать ритмический слух, умение действовать самостоятельно.

2. Упражнения в ходьбе и ОРУ (зарядки, упражнения стоя на месте)

«Мы играем целый день» разминка в ходьбе для 4-5 лет.

1. 2.	Шагаем	Мы играем целый день, Целый день играть не лень. Ты смотри не забывай, Все за нами повторяй.	Хлопаем 1-2, 1-2-3
3.	На пяточках	Тук, тук, тук! тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, Друг за другом нас ведут.	Руки прямые сцеплены за спиной
4.	На носках	Мы поднимем руки вверх, Сразу станем выше всех. На носочки встанем Потолок достанем.	Дети идут на носках, руки поднимают вверх.
5.	Ежик	Руки ниже опусти И достанешь до земли. Это ежик землю топчет Заниматься с нами хочет	Дети выполняют движения гусяного шага.
6.	Пони	Пони бегают резвятся, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает на с тобой.	Прямой галоп. Руки впереди «держат вожжи»
7.	Черепаха	Черепаха, черепаха Носит панцирь, как рубаху. Ничего прочнее нет. Это же - бронезилет.	Шагают на ногах и руках, медленно.
8.	Пони	Пони бегают резвятся, Хочет с нами подружиться. И в тележке расписной Покатает на с тобой.	Прямой галоп. Руки впереди «держат вожжи»
9.	Неваляшки	Неваляшки – малыши Очень даже хороши. Низко наклоняются, Звоном заливаются.	Ноги слегка расставить, шаг небольшой (на всей ступне), руки согнуть в локтях, а кисти положить на плечи. Дети идут, раскачиваясь из стороны в сторону.
10.	Бабочки	Крылья пестрые мелькают,	Легкий бег на носках, руками машем как

	В поле бабочки летают. Раз, два, три, четыре- Полетели, закружились.	крылышками
--	--	------------

«Подскок и мелкий шаг, приставляя пятку к носку» для 5-6 лет

1 часть – движение подскок.

2 часть - учимся выполнять мелкий шаг, приставляя пятку к носку – это хорошо развивает равновесие.

Слушаем музыку, смену музыкальных отрывков и своевременно меняем движение.

3. Танцевальные движения и композиции.

«Хула-хуп. Танец с обручами». 5-7 лет.

Вступление – выбегают, легко приседают. Обручи держим перед собой.

1к.

1-4 поставили на пол

5-8 обошли вокруг обруча.

1-8 взяли перед собой вертикально и покрутили.

1-2 Обруч поднимаем вверх – горизонтально. Держим широко.

3-4 Выполняем легкое приседание и легкий наклон вправо

5-6 Обруч поднимаем вверх.

7-8 Выполняем легкое приседание и легкий наклон влево.

1-4 Держим над головой, горизонтально. Шагами один поворот вокруг.

5-8 Отпустили обруч, хлопнули в ладоши над головой, обруч упал на пол. Стоим в середине.

Припев:

1-2 Шаг из обруча правой ногой - вправо, и.п. 3-4 шаг левой ногой - влево, и.п.

5-8 повтор шага 1-4

1-4 Мотор руками впереди. 5-8 4 прыжка по кругу, руки на поясе

1-2 Шаг из обруча правой ногой - вправо, и.п. 3-4 шаг левой ногой - влево, и.п.

5-8 повтор шага 1-4

1-4 Мотор руками впереди. 5-8 наклонились взяли обруч на уровень пояса.

Проигрыш: 1-4 два приставных шага вправо, 5-8 два приставных шага влево. (повтор 2 раза)

2к.

1 половина куплета. Снимаем обруч через голову.

Образуем круг. Обруч в руках у двух человек.

Каждый ребенок берет свой обруч в правую руку. Выполняем галоп.

Остановились. Каждый берет обруч в руки горизонтально, поднимаем над головой. Ногу отставить назад.

Кружимся и в это время встаем на свои места. И уронили обруч на пол.

Припев: повтор

Проигрыш: подняли обруч, держим в руках в районе пояса, крутим обруч и слегка пританцовываем. Убегаем на места.

4. Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика

«Робот». Для 4-5 лет.

Стоит робот на дороге У него не гнутся ноги	<i>И.п. ноги на ширине плеч, прямые, напряжены. Руки слегка в стороны, прямые напряжены. Раскачиваемся из стороны в сторону.</i>
Может он махать руками	<i>Поднимаем руки вверх и опускаем вниз, не сгибая.</i>
Может он моргать глазами	<i>Стоим и моргаем глазами</i>
Может головой кивать Раз, два, три, четыре, пять	<i>Киваем головой</i>

Задача: учить детей распрямлять и напрягать руки и ноги. Держать все упражнение руки и ноги крепкими, ровными.

5. Элементы хореографии. Для детей 5-7 лет

Позиции ног.

Позиции ног могут быть выворотными и не выворотными: в первом случае носки развернуты под углом 45° , во втором – ноги параллельны и сближены.

- Первая позиция ног: пятки соединены, носки разведены в стороны под углом около 45° . Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

- Вторая позиция: ступни находятся на одной линии, расстояние между пятками равно приблизительно длине ступни танцующего; носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни или полностью переносится на одну ногу, которая становится опорной; другая же нога касается пола только носком или пяткой. Вторая позиция может быть и не выворотной, т.е. носки ног параллельны.

- Третья позиция: пятка правой ноги приставлена к середине стопы левой ноги, носки разведены в стороны. Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ступни. В третьей позиции впереди может быть и левая нога.

- Шестая позиция: ноги плотно соединены; ступни находятся на одной линии; носки направлены вперед. Тяжесть корпуса распределяется на обе ступни.

Ногами можно выполнять следующие движения:

1. Выставление на носок в трех направлениях (вперед, в сторону, назад и еще раз в сторону);
2. Поднимание ноги в трех направлениях;
3. Махи ногами;
4. Удары носком об пол;
5. Круговые движения ногой по полу и всевозможные сочетания этих движений;
6. Полуприседы и приседы;
7. Подъемы носки;

Развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Позиции рук.

Подготовительная позиция: руки опущены вдоль корпуса; локти слегка округлены; кисти немного отведены от корпуса; пальцы естественно сближены и чуть округлены.

Первая позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались ниже уровня диафрагмы; локти слегка округлены и приподняты.

Вторая позиция: руки разведены в стороны так, чтобы кисти были чуть округлены и приподняты.

Третья позиция: руки подняты так, чтобы кисти оказались над головой, чуть впереди; локти слегка округлены.

Руки можно переводить из одной позиции в другую, стоя на месте или шагая.

6. Ритмические игры и игры на шумовых инструментах

«Оркестр палочки и бубенцы». 4-5 лет.

1 муз часть стучим: 2 раза по 7 ударов.

2 часть. Меняем инструмент и звеним.

Вместо палочек можно брать ложки, вместо бубенцов можно брать колокольчики, погремушки.

Развиваем музыкальный слух, внимание, умение поменять инструмент в определенный момент. Знакомим детей с разнообразными шумовыми инструментами.

«Кольца Сатурна». Ритмическая игра. 6-7 лет.

Делаем круг из колец количество колец в два раза больше, чем участников, или еще больше.

Встаем в кольца, через одного. Включаем музыку.

1 часть: 1 – приставной шаг вправо (из обруча в обруч), 2 – три хлопка (повтор 4 раза)

2 часть: 1 хлопок в ладоши, 2 хлопок по коленям, 3 хлопок по коленям руки на крест, 4 хлопок по коленям. (Повтор 4 раза). Далее вся композиция повторяется с начала.

7. Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики

Гимнастика на ковриках. Веселые гуси.

Под музыку педагог проговаривает слова на начало куплета и показывает упражнение.

Упражнение выполняем пока звучит музыка куплета и проигрыш.

Слова очень хорошо проговариваются и подходят к этой не быстрой музыки.

1) Жили у бабуся два веселых гуся (повторить 2 раза)

Один серый, другой белый. Два веселых гуся.

И.п. сидя, ноги вытянуты, вместе, прямые. Спина прямая. Руки на пояс – крылья. Выполняем повороты туловищем. Гуси такие красивые.

2) Мыли гуси лапки в луже у канавки (2 раза)

Один серый, другой белый спрятались в канавке.

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, прижаты друг к другу. Спина ровная, руки стоят на полу за спиной. Поочередно поднимаем ноги путем разгибания колена.

3) Спрятались и играют в ку-ку

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, прижаты друг к другу. Спрятались. Обняли ноги прижали нос к коленям. Нашлись: ку-ку. Выпрямили спину, руки ставим за спину на пол или разводим в стороны.

На проигрыш говорим вышла Бабуся, ноги развели в стороны, схватились за голову.

4) Ой кричит бабуся, ой, пропали гуси (2р.).

Один серый, другой белый. Гуси-мои гуси.

И.п. сидя ноги врозь. Руки возле головы, выполняем наклон в сторону, тянемся локтем к ноге.

На проигрыш можно выполнить наклон вперед, поставить локти на пол.

В конце свели ноги вместе.

5) Выходили гуси, кланялись бабуся (2р).

И.п. сидя, ноги вытянуты, вместе, прямые. Спина прямая. Руки на пояс – крылья. Выполняем наклон к ногам (складка), руками тянемся к носкам. Гуси кланяются.

6) Вот какие гуси. Озорные гуси.

Упали на спинку и болтаем лапками-ногами.

8. Музыкальные и подвижные игры

«Ворота». 5-6 лет

Выбираем первую пару – можно с помощью считалочки.

В круг ребята становитесь, вместе за руки беритесь.

Друг за другом пойдём, и в ворота пройдем.

Раз-два-три, ворота сделай ты.

Дети образуют ворота – встают лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их. Все дети берутся за руки, образуют круг, так, чтобы он проходил сквозь ворота. Под веселую музыку дети идут по кругу, проходя в ворота. Как музыка закончится – ворота опускают руки и ловят кого-то. Если опустили руки между детьми, то ворота будут дети рядом с кем опустили ворота. Если ворота «поймали» кого-то одного. То ребенок может сам выбрать себе партнера справа или слева.

Цель: учить слушать музыку, поддерживать скорость движения группы, опускать ворота точно с окончанием музыки - развивать скорость реакции.

Подвижная игра. «Гуси-гуси».

К игре подобрана удачная музыка

Ход игры: Наши гуси отправились на лужок гулять.

Под музыку дети на носочках спокойно переходят зал и встают у дальней стены.

А дома их ждет бабушка, приготовила для них еду. Поставить ведерки на противоположной стороне зала. Там, где стульчики или скамейка.

А недалеко спит волк, который может поймать гусей. (Стоит определить и обозначить полосу по середине зала, где может бегать волк, например положить канат)

При разучивании игры 1 раз волк – это педагог.

Как музыка стала тише, педагог говорит: Гуси-гуси, дети отвечают: Га-га-га.

Педагог: Есть хотите? Дети: Да-да-да.

Педагог: так скорей домой летите. Только крылья берегите.

Дети бегут по прямой через весь зал, волк пытается осалить как можно больше гусей.

При повторе с детьми старшей и средней группы волка выбираем нового.

Если детей много, можно выбрать 2 волка.

9. Завершение занятий

День закончен, все устали.

Глазки закрываться стали.

Мама деток уложила. Одеялом их накрыла,

Ночь пришла и спят мышатки в тёпленькой своей кроватке.

«Мышата спят» Любая спокойная музыка

Легли на пол, закрыли глазки, не шевелимся.

Педагог ходит, до кого дотронусь, тот проснется, тихо пойдет и сядет на стульчик.

Учить чувствовать прикосновение и действовать.

«Катаемся колбаской или клубочком»

После прогулки котята играют.

Словно клубочки по полу катаются.

Цель: снять напряжение.