

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Паспорт программы | 3 |
| 2.  | Пояснительная записка | 5 |
| 3. | Учебно-тематический план | 12 |
| 4. | Содержание изучаемого курса | 32 |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 94 |
| 6. | Список литературы | 103 |
| 7 | Приложения  | 105 |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Са-фи-дансе»(далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Музыкальный руководитель высшей квалификационной категорииКазанцева Светлана Михайловна |
| **Организация-исполнитель** |  Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №85 комбинированного вида» г.о. Саранск |
| **Адрес организации****исполнителя** | г. Саранск, проспект 70 лет Октября 120 |
| **Цель программы** | развитие двигательной активности, музыкальных и творческих способностей у детей 3-7 лет средствами танцевально-игровой гимнастики. |
| **Направленность программы** | Музыкально-ритмическая |
| **Срок реализации программы**  | 4 года |
| **Вид программы****Уровень реализации программы** |  адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | 3-4 года* Знать: назначение музыкального зала и правила поведения в нём.
* Уметь: ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Хлопать и топать в такт музыки. Представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)
* Владеть: навыками ритмической ходьбы

4-5 лет* Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
* Уметь: выполнять простейшие построения и перестроения. Исполнять, ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Выполняют простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: основными танцевальными позициями рук и ног.

5-6 лет* Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
* Уметь: передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.). Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Овладеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

 6-7 лет:* Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
* Уметь: хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: основами хореографических упражнений этого года обучения.
 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. Направленность программы:** музыкально-ритмическая.

Данная программа опирается на методику оздоровительно-развивающей программы «Са-Фи-Дансе» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной и направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Программа рассчитана на четыре года обучения – от трёх до семи лет.

**2. Новизна** **программы** заключается в использовании новых импровизационных и игровых форм. Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного возраста.

**3. Актуальность программы.**

Всё чаще в дошкольных учреждениях стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и др. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности – античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценились оба её компонента – гимнастика и ритмический танец.

Одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это ритмическая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы 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.

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

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

**5. Педагогическая целесообразность программы**.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

**6. Цель программы:** развитие двигательной активности, музыкальных и творческих способностей у детей 3-7 лет средствами танцевально-игровой гимнастики.

**7. Задачи программы.**

*3-4 года*

*Обучающие задачи:*

• учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.

• учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно

• совершенствовать умение выполнять образные движения.

*Развивающие задачи:*

• развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.

• формировать умение понимать настроение и характер музыки.

*Воспитательные задачи:*

• воспитывать силу воли, самостоятельность.

*4-5 лет*

*Обучающие задачи:*

• познакомить детей с различными видами танцев (их истории, танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологией).

• научить владеть базовыми элементам различных танцевальных жанров;

• научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами танцев;

• обучить основам импровизации.

*Развивающие задачи:*

• развитие музыкальности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);

• формирование художественного вкуса;

• развитие выразительности движения;

• развитие координации движения.

*Воспитательные задачи:*

• воспитание интереса к занятиям ритмикой;

• психологическое раскрепощение ребенка, творчество в движениях;

• воспитание умения работать в коллективе, выполнять ритмические движения слаженно;

• развитие мышления, воображения, познавательной активности;

• воспитывать любовь к русскому фольклору, задорной русской пляске.

*5-6 лет*

*Обучающие задачи:*

• формирование элементарных хореографических знаний, умений и навыков.

• учить слышать сильную и слабую доли, паузы, обозначать их жестами или движениями.

*Развивающие задачи:*

• развивать ассоциативное мышление и воображение;

• развивать чувство ритма музыкальный слух;

• развивать у детей хореографические способности;

• развивать коммуникативные качества у дошкольников.

*Воспитательные задачи:*

• формировать у детей чувство коллективизма и ответственности

• воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели;

• воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

*6-7 лет*

*Обучающие задачи:*

• научить владеть базовыми элементам различных танцевальных жанров;

• научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами танцев;

• обучить основам импровизации.

*Развивающие задачи:*

• развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;

• содействовать чувству ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

• формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;

• развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

*Воспитательные задачи:*

• воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

• воспитывать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

• воспитывать любовь и уважение к искусству, понимание его эстетической ценности.

**8. Возраст детей**. Данная программа рассчитана на детей 3-7 лет.

**9. Срок реализации** **программы.** При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей от 3 до 7 лет. Занятия по игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчёта 72 часа в год, в течение 4 лет.

**10. Форма детского образовательного объединения:** кружок.

**Режим организации занятий**: предполагает групповые занятия 2 раза в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий соответствует возрастным особенностям детей: 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет 25 минут; 6-7 лет – 30 минут.

**11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

В результате освоения программы воспитанники будут:

3-4 года

* Знать: назначение музыкального зала и правила поведения в нём.
* Уметь: ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Хлопать и топать в такт музыки. Представлять в музыкально-подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)
* Владеть: навыками ритмической ходьбы.

4-5 лет

* Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
* Уметь: выполнять простейшие построения и перестроения. Исполнять, ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Выполняют простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: основными танцевальными позициями рук и ног.

5-6 лет

* Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
* Уметь: передавать характер музыкального произведения в движении (весёлый, грустный, лирический, героический и т.д.). Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Овладеть основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения.

 6-7 лет:

* Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
* Уметь: хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Владеть: основами хореографических упражнений этого года обучения.

 КАРТА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО

 И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

 **Цель диагностики**: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

 **Метод диагностики**: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специальных подобранных заданий.

Ф.И. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Параметры  | Начало года  | Конец года  |
| 1 | Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) |  |  |
| 2 | Эмоциональная сфера. |  |  |
| 3 | Проявление некоторых характерологических особенностейребенка (скованность-общительность,экстраверсия-интроверсия).  |  |  |
| 4 | Творческие проявления |  |  |
| 5 | Внимание |  |  |
| 6 | Память |  |  |
| 7 | Пластичность, гибкость |  |  |
| 8 | Координация движений |  |  |

 Здесь приводятся критерии оценки параметров, определяющих уровень музыкального и психомоторного развития в соответствии с 5-балльной системой.

 Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

 **Пример оценки детей 3-5 лет**:

5 баллов – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;

 0-1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Оценка детей 5-7 лет**:

5 баллов – движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла – передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

 Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

 Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

 Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

 Память – способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.

 Подвижность нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон – это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

 Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.

 Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

 В результате наблюдений и диагностики подсчитывается средний суммарный балл для общего сравнения динамики и развития ребенка на протяжении определенного периода времени.

**12. Форма подведения итогов:**

-выступления детей на открытых мероприятиях;

- участие в тематических праздниках;

-контрольные занятия;

-итоговое занятие;

- открытые занятия для родителей;

-отчетный концерт по итогам года

-мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы (2 раза в год).

-отчёт работы на педсовете.

Итоги обучения подводятся в форме открытых занятий в течении года и отчётного концерта в конце учебного года.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**( 3-4 года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Диагностика | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя****№3,4** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | 2 | 30мин | 10 мин |  20 мин |
| **3 неделя № 5,6** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 7,8** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках»; Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого:**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладошки»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 13,14** | Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладошки» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»; Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Ритмический танец «Кузнечик» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 19-20** | Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприсяды Акробатические упражнения | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 21-22** | Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 23-24** | Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»; Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Ритмический танец «Кузнечик» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 27-28** | Пальчиковая гимнастика «Фонарики»; Строевые упражнения «Пузырь»; Креативная гимнастика «Кто я»; Акробатические упражнения «Буратино» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 29-30** | Строевые упражнения – построение в рассыпную; Игроритмика «Весёлые ножки»; Ритмический танец «Кузнечик»; Подвижная игра «У медведя во бору» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 31-32** | Пальчиковая гимнастика «Фонарики»; приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Креативная гимнастика «Кто я»; Подвижная игра «У медведя во бору» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 35-36** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Если весело живётся»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 37-38** | Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Если весело живётся | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 39-40** | Строевые упражнения «Солнышко»; Игроритмика «Громко – тихо»; Ритмический танец «Если весело живётся» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Лодочка»; Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 43-44** | Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 45-46** | Строевые упражнения «Солнышко»; Танцевальные шаги – шаг с носка; Ритмический танец «Галоп шестёрками» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 47-48** | Креативная гимнастика «Море волнуется раз…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Крылья»; Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Креативная гимнастика «Создай образ» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 51-52** | Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»; Креативная гимнастика «Море волнуется раз…» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 53-54** | Сюжетная игра «Путешествие в морское царство» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 55-56** | Строевые упражнения «Каравай»; Игроритмика «Тихо - громко»; Ритмический танец «Танец утят» ;Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»; Игровой самомассаж «Водичка» | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»; Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 59-60** | Ритмический танец «Танец утят»; Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»; Упражнение на дыхание  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 61-62** | Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»; Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Лодочка»; Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 63-64** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Крылья»; Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Креативная гимнастика «Создай образ»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Танец утят»; Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»; Упражнение на дыхание  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **2 неделя № 67-68** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **3 неделя № 69-70** | Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»; Конкурс – соревнование «Танцуй веселей, с нами вместе скорей!»  | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг | 2 | 30 мин | 10 мин | 20 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа | 40 мин | 1 час 20 мин |
| **Итого:**  |  | 72 | 18 часов | 6 часов | 12 часов |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**( 4-5 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | 2 | 40мин | 10 мин |  30 мин |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого:**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 19-20** | Игроритмика «Тик - так»; Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 21-22** | Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 23-24** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг; Ритмический танец «Добрый жук»; Игроритмика – притопы; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Строевые упражнения «Лыжники»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Акробатические упражнения «Буратино» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 27-28** | Строевые упражнения «Лыжники»; Игроритмика «Маг - волшебник»; Ритмический танец «Добрый жук»; Подвижная игра «Поезд»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 29-30** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»; Подвижная игра « Конники - спортсмены | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 31-32** | Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Скакалка» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 35-36** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»; Игропластика «Велосипед», «Змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»; Игроритмика «Тик- так»; Ритмический танец «Воробьиная дискотека» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 39-40** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Семья»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Музыкально – подвижная игра «Автомобили» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 43-44** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу»; Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу; Ритмический танец «Большая прогулка»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 45-46** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Деревья»; Музыкально – подвижная игра «Воробушки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди…»; Креативная гимнастика «Выставка картин»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Лесные приключения» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 53-54** | Строевые упражнения - построения в круг; Игроритмика «Вправо - влево» ;Ритмический танец «Скакалка»; Музыкально – подвижная игра «Хомячок»; Игровой самомассаж «Умывалочка | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 55-56** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»; Упражнение с платочками | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Ритмический танец «Вару - вару»; Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди»; Упражнение на дыхание «Пёрышко» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 59-60** | Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»; Игропластика «Лисица»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья»; Креативная гимнастика «Ай, да я!» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения – построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок»; Музыкально – подвижная игра «Погода»; Креативная гимнастика «Создай образ» | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 63-64** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Матушка - Россия»; Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Упражнение на дыхание | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»; Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **2 неделя № 67-68** | Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **3 неделя № 69-70** | Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание  | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг | 2 | 40 мин | 10 мин | 30 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 2 часа 40 мин | 40 мин | 2 часа |
| **Итого:**  |  | 72 | 24 часа | 6 часов | 18 часов |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**( 5-6 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | 2 | 50мин | 10 мин |  40 мин |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого:**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 19-20** | Игроритмика «Тик - так»; Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 21-22** | Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 23-24** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг; Ритмический танец «Добрый жук»; Игроритмика – притопы; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Строевые упражнения «Лыжники»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Акробатические упражнения «Буратино» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 27-28** | Строевые упражнения «Лыжники»; Игроритмика «Маг - волшебник»; Ритмический танец «Добрый жук»; Подвижная игра «Поезд»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 29-30** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»; Подвижная игра « Конники - спортсмены | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 31-32** | Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Скакалка» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 35-36** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»; Игропластика «Велосипед», «Змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»; Игроритмика «Тик- так»; Ритмический танец «Воробьиная дискотека» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 39-40** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Семья»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Музыкально – подвижная игра «Автомобили» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа40 мин |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 43-44** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу»; Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу; Ритмический танец «Большая прогулка»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 45-46** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Деревья»; Музыкально – подвижная игра «Воробушки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди…»; Креативная гимнастика «Выставка картин»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Лесные приключения» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 53-54** | Строевые упражнения - построения в круг; Игроритмика «Вправо - влево» ;Ритмический танец «Скакалка»; Музыкально – подвижная игра «Хомячок»; Игровой самомассаж «Умывалочка | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 55-56** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»; Упражнение с платочками | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Ритмический танец «Вару - вару»; Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди»; Упражнение на дыхание «Пёрышко» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 59-60** | Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»; Игропластика «Лисица»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья»; Креативная гимнастика «Ай, да я!» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения – построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок»; Музыкально – подвижная игра «Погода»; Креативная гимнастика «Создай образ» | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 63-64** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Матушка - Россия»; Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Упражнение на дыхание | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»; Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **2 неделя № 67-68** | Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **3 неделя № 69-70** | Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание  | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг | 2 | 50 мин | 10 мин | 40 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 3 часа 20 мин | 40 мин | 2 часа 40 мин |
| **Итого:**  |  | 72 | 30 часов | 6 часов | 24 часа |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**( 6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Количество часов** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **кол-во занятий** | **мин.** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | 2 | 60мин | 10 мин |  50 мин |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого:**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 19-20** | Игроритмика «Тик - так»; Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 21-22** | Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 23-24** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг; Ритмический танец «Добрый жук»; Игроритмика – притопы; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Строевые упражнения «Лыжники»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Акробатические упражнения «Буратино» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 27-28** | Строевые упражнения «Лыжники»; Игроритмика «Маг - волшебник»; Ритмический танец «Добрый жук»; Подвижная игра «Поезд»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 29-30** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»; Подвижная игра « Конники - спортсмены | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 31-32** | Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Скакалка» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 35-36** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»; Игропластика «Велосипед», «Змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»; Игроритмика «Тик- так»; Ритмический танец «Воробьиная дискотека» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 39-40** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Семья»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Музыкально – подвижная игра «Автомобили» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 43-44** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу»; Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу; Ритмический танец «Большая прогулка»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 45-46** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Деревья»; Музыкально – подвижная игра «Воробушки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди…»; Креативная гимнастика «Выставка картин»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Лесные приключения» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 53-54** | Строевые упражнения - построения в круг; Игроритмика «Вправо - влево» ;Ритмический танец «Скакалка»; Музыкально – подвижная игра «Хомячок»; Игровой самомассаж «Умывалочка | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 55-56** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»; Упражнение с платочками | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Ритмический танец «Вару - вару»; Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди»; Упражнение на дыхание «Пёрышко» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 59-60** | Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»; Игропластика «Лисица»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья»; Креативная гимнастика «Ай, да я!» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения – построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок»; Музыкально – подвижная игра «Погода»; Креативная гимнастика «Создай образ» | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 63-64** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Матушка - Россия»; Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Упражнение на дыхание | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»; Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **2 неделя № 67-68** | Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **3 неделя № 69-70** | Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание  | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг | 2 | 60 мин | 10 мин | 50 мин |
| **Итого**  |  | 8 | 4 часа  | 40 мин | 3 часа 20 мин |
| **Итого:**  |  | 72 | 36 часов | 6 часов | 30 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Са-Фи-Дансе» (3-4 года)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы работы** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Диагностика |  | Беседа. Практическое занятие | Групповая, индивидуальная.  | Презентация «Программа дополнительного образования «Са-Фи-Дансе»» |
| **2 неделя №3,4** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «солдатики»). **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»), построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета:** основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра:** «Найди свое место». **Игровой самомассаж**: поглаживание рук и ног в образно- игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации. |
| **3 неделя № 5,6** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | **Строевые упражнения:** построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «солдатики»). **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). **Построение врассыпную:** общеразвивающие упражнения без предмета. Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра:** «Найди свое место»**Игровой самомассаж**: поглаживание рук и ног в образно - игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 7,8** | Строевое упражнение «Солдатики»; Игроритмика «Горошинки»; Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках»; Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «солдатики»). **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»:** играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «солдатики»). **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. **Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»**: играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладошки»  | **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Строевые упражнения «Гусеница»:** передвижение в сцеплении за руки. **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Игровой самомассаж:** поглаживание рук и ног в образно- игровой форме | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **3 неделя № 13,14** | Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка» | **Строевые упражнения:** повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. **Игроритмика:** хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»), построение врассыпную. **Музыкально подвижная игра** «Нитка — иголка»: играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладошки» | **Акробатические упражнения**: группировки, сед ноги врозь, сед на пятках. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: поднимание рук — на вдохе, свободное опускание рук — на выдохе. **Игровой самомассаж**: поглаживание рук и ног в образно - игровой форме | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»; Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Ритмический танец «Кузнечик» | **Танцевальные шаги**: приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Строевые упражнения**: повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «У оленя дом большой». **Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»:** все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 19-20** | Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприсяды Акробатические упражнения | **Ритмический танец «Танец сидя»:** веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. **Танцевальные шаги**: пружинные полуприседы. **Акробатические упражнения**: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **3 неделя № 21-22** | Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» | **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Строевые упражнения**: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). **Акробатические упражнения**: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. **Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»:** все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 23-24** | Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки» | **Общеразвивающие упражнения с предметом**: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. **Ритмический танец**: «Кузнечик». **Акробатические упражнения**: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. **Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»:** все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»; Танцевальные шаги - приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Ритмический танец «Кузнечик» | **Строевые упражнения**: «Раздувайся пузырь» **Танцевальные шаги:** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «У оленя дом большой». Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками Построение лицом в круг, предмет в руках. **Ритмический танец:** «Кузнечик». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 27-28** | Пальчиковая гимнастика «Фонарики»; Строевые упражнения «Пузырь»; Креативная гимнастика «Кто я»; Акробатические упражнения «Буратино» | **Пальчиковая гимнастика:** «Фонарики» **Строевые упражнения:** «Раздувайся пузырь» **Креативная гимнастика**: творческая игра «Кто я?» - назначается водящий, играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. 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) | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **3 неделя № 29-30** | Строевые упражнения – построение в рассыпную; Игроритмика «Весёлые ножки»; Ритмический танец «Кузнечик»; Подвижная игра «У медведя во бору» | **Строевые упражнения**: построение врассыпную. **Игроритмика**: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. **Ритмический танец:** «Кузнечик». **Подвижная игра:** «У медведя во бору». | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 31-32** | Пальчиковая гимнастика «Фонарики»; приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»; Креативная гимнастика «Кто я»; Подвижная игра «У медведя во бору» | **Пальчиковая гимнастика:** «Фонарики» **Танцевальные шаги**: Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «У оленя дом большой». **Креативная гимнастика**: творческая игра «Кто я?» - назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. **Подвижная игра:** «У медведя во бору». | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Сюжетная игра – путешествие «На лесной опушке» | Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве. Дети входят в зал под музыку «Песенка о лете». Перестроение в шеренгу. 1. «Поход» — различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету. Движение детей сопровождается речитативом, читаемым педагогом. 2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». 3. Комплекс общеразвивающих упражнений типа заряд ки сопровождается речитативом 4. Проводится игра «Цапля и лягушки». 5. Проводится танец «Кузнечик». 6..Проводится игра «У медведя во бору». 7. Подведение итогов. Организованный выход под музыку. Примечание: вместо игры «Цапля и лягушки» или «У медведя во бору» в сюжетном уроке можно разучить новую игру «Зайчики и волк» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 35-36** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Если весело живётся»  | **Строевые упражнения**: «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга. **Игроритмика**: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). **Ритмический танец**:«Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 37-38** | Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Если весело живётся | **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «На крутом бережку». **Игроритмика**: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). **Ритмический танец:** «Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Открытое занятие |
| **4 неделя № 39-40** | Строевые упражнения «Солнышко»; Игроритмика «Громко – тихо»; Ритмический танец «Если весело живётся» | **Строевые упражнения**: «Солнышко» **Игроритмика «Громко – тихо»:**  различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. **Ритмический танец** «Если весело живется...»: все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Лодочка»; Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»  | **Игропластика**: специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». **Пальчиковая гимнастика**: выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль» - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; «лодочка» - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; «цепочка» - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.**Танцевально-ритмическая гимнастика:** «У оленя дом большой». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 43-44** | Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс» | Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **3 неделя № 45-46** | Строевые упражнения «Солнышко»; Танцевальные шаги – шаг с носка; Ритмический танец «Галоп шестёрками» | **Строевые упражнения** «Солнышко». **Танцевальные шаги**: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. **Ритмический танец** «Галоп шестерками» на приставном шаге. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 47-48** | Креативная гимнастика «Море волнуется раз…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».  | **Креативная гимнастика «Море волнуется».** Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: построение врассыпную. «Песня Муренки» **Игропластика**: специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры: «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; «медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы; | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Крылья»; Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Креативная гимнастика «Создай образ» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «солдатики»). **Игроритмика «Крылья»:** поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. **Музыкально-подвижная игра «Водяной»:** игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 51-52** | Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»; Креативная гимнастика «Море волнуется раз…» | **Музыкально-подвижная игра «Водяной»:** игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: Построение врассыпную. «Песня Муренки». **Креативная гимнастика «Море волнуется»:** игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **3 неделя № 53-54** | Сюжетная игра «Путешествие в морское царство» |  Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.1. Дети организованно входят под песню 2. Игра «Водяной» 3. Выполнение комплекса упражнений игропластики на морскую тематику. 4. Игра «Море волнуется» 5. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Муренка». 6. Танец «Галоп шестерками». 7. Игра «купание» — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают. 8. Подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой. | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| **4 неделя № 55-56** | Строевые упражнения «Каравай»; Игроритмика «Тихо - громко»; Ритмический танец «Танец утят» ;Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»; Игровой самомассаж «Водичка» | **Строевые упражнения**: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. **Игроритмика**: различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.). **Ритмический танец**: «Танец утят» **Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»**: все играющие образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок», — отгадай, чей голосок?». Слова «скок, скок, скок» говорит один ребенок. Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги») | Беседа. Практическое занятие | Групповая |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок»; Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»  | **Строевые упражнения**: «Солнышко» **Музыкально-подвижная игра:** «Отгадай, чей голосок?» **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «От улыбки» **Игровой самомассаж**: поглаживание рук и ног в образно- игровой форме («Ладошки- мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 59-60** | Ритмический танец «Танец утят»; Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»; Упражнение на дыхание  | **Ритмический танец**: «Танец утят» **Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»:** на земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: упражнение «Хоровод». **Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос**»: 1 - 4 - на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5 - 8 - на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3 - 4 раза.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 61-62** | Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»; Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Лодочка»; Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». | **Игры-потешки**: «Сорока-белобока». **Игропластика**: «Змея» - упор, лежа на бедрах, поворот головы налево— направо (змея шипит). **Пальчиковая гимнастика:** «Лодочка» **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «У оленя дом большой». | Беседа. Практическое занятие. | Групповая | Отчётный концерт. |
| **4 неделя № 63-64** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Крылья»; Музыкально – подвижная игра «Водяной»; Креативная гимнастика «Создай образ»  | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образно- двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика** «Крылья». Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. **Музыкально-подвижная игра «Водяной**»: игра направлена на развитие быстроты и ловкости. Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков. **Креативная гимнастика**: «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа. При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: в качестве любого персонажа подкрадываться к спящему зверю (зайцу, медведю, волку), пройти по камешкам через ручей; ловить бабочку или муху ; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Танец утят»; Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»; Упражнение на дыхание  | **Игроритмика «Прятки»:** под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». **Ритмический танец**: «Танец утят». **Музыкально-подвижная игра** «Попрыгунчики-воробышки». **Танцевально-ритмическая гимнастика**: упражнение «Хоровод». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 67-68** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»  | **Игроритмика:** различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. **Музыкально-подвижная игра «Мы — веселые ребята»:** на одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором: Мы — веселые ребята, Мы — ребята все зверята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишье, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: Упражнение «Хоровод»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 69-70** | Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»; Конкурс – соревнование «Танцуй веселей, с нами вместе скорей!»  | Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве. 1. Дети входят под песню, строятся в колонну. Игра «Иголка —нитка» 2. Комплекс игропластики. 3. Общеразвивающие упражнения на полу. 4. Игра «Попрыгунчики воробышки» 5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод » 6. Игра «Ленточки — хвосты» по типу игры «Мы — веселые ребята». 7. Подведение итогов. Организованный выход из зала — «уход домой» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг |  |  Практическое занятие | Групповая, индивидуальная. | Беседы, консультации |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Са-Фи-Дансе» (4-5 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы****работы** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг |  |  Практическое занятие | Групповая, индивидуальная. | Презентация «Программа дополнительного образования «Са-Фи-Дансе»» |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия «Кошечка»). **Игроритмика**: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «Цапля»). Построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета**: сочетание упоров с движениями ногами. **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра:** «Найди свое место» . **Игровой самомассаж**: поглаживание рук и ног в образно- игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | **Строевые упражнения**: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Кошечка»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.  **Игроритмика** : «Веселые ладошки». **Общеразвивающие упражнения**: сочетание упоров с движениями ногами. **Хореографические упражнения**: танцевальные позиции ног- первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук- подготовительная, первая, вторая, третья. **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону. **Музыкально-подвижная игра:** «Космонавты». **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**:Раскачивание руками из различных исходных положений. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | **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: Светофор горит всегда! Красный свет — идти нельзя! Желтый свет — идти готов! Свет зеленый — я иду и до линии дойду! (Через одного идут до линии.) **Игроритмика**: «Веселые ладошки» **Общеразвивающие упражнения**: Сочетание упоров с движениями ногами. **Хореографические упражнения**: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону. **Музыкально-подвижная игра** «Космонавты». **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: раскачивание руками из различных исходных положений. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | **Строевые упражнения**: «Змейка», передвижение в обход шагом и бегом. Повороты переступанием по распоряжению. **Игроритмика**: «Веселые шаги» **Общеразвивающие упражнения без предмета**: сочетание упоров с движениями ногами **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону. **Ритмический танец:** «Полька-хлопушка» **Танцевально-ритмическая гимнастика:** «Часики» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: раскачивание руками из различных исходных положений.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по команде (образнодвигательные действия « Цапля»). **Игроритмика**: «Веселые ладошки». Построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета**: сочетание упоров с движениями ногами **Танцевальные шаги**: шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» **Игровой самомассаж**: «Ладошки», поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | **Строевые упражнения**: «Змейка». **Игроритмика**: «Горошинка». Построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета**: сочетание упоров с движениями ногами. **Танцевальные шаги**: шаг с подскоком с различными движениями руками. **Музыкально-подвижная игра «Космонавты**»: в разных концах зала кладут 4—5 больших обручей. Это — посадочные места ракет. Перед началом игры условливаются, что в одной ракете может поместиться два (или три) космонавта. Всем мест в ракетах не хватает. Дети берутся за руки, идут по кругу (можно под музыку) и хором произносят: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, На какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (вбежать в кружок, обруч) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие места объявляют свои маршруты (например: З е м л я - Луна—Земля; Земля— Марс—Земля и др.). Эти названия можно заранее сокращенно написать на борту ракет: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | **Акробатические упражнения** : «Группировка». **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: и.п. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. **Игровой самомассаж** :«Гусеница». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и в колонну по команде. **Ритмический танец:** «Полька- хлопушка». **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону. **Акробатические упражнения**: группировки, сед ноги врозь, сед на пятках. **Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 19-20** | Игроритмика «Тик - так»; Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | Игроритмика: «Тик - так» Вступление (проигрыш). И. П. — основная стойка. А. 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх. Б. 1-8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вниз. **Первый куплет**. А. 1-4 — руки вперед. 5-8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками. Б. 1-4 — руки вверх.5-8 — четыре хлопка над головой. В. 1-4 — руки в стороны. 5-8 — четыре хлопка по бедрам. Г. 1-4 — четыре наклона головой (вправо—влево, вправо—влево), руки на пояс. 5—7 — три хлопка перед собой. 8 — руки вниз. **Проигрыш**. Повторить упражнения части А, вступления. **Второй куплет**. А. 1—4 — руки за голову. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Б. 1—4 — руки к плечам. 5—8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. В. 1—4 — руки на пояс. 5~8 — четыре шага на месте с высоким подниманием бедра. Г. — повторить движения части Г первого куплета. **Проигрыш**. Повторить упражнения вступления А. **Третий куплет**. А. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны. 3-4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — полуприсед с поворотом туловища направо. 6 — встать в стойку, руки на пояс. 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону. Б. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части А. В. 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5-8 — повторить счет 5-8 части А. Г. — повторить движения части Г первого куплета, счет 1—6. 7-8 — полуприсед, руки вперед — наружу ладонями кверху. **Строевые упражнения**: «Светофор». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Большой олень», **Музыкально – подвижная игра** «Космонавты.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 21-22** | Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс» | Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей. 1.Дети организованно входят в зал под песню «Ничего на свете лучше нету» 2. Первый этап «Проверь себя». Выполнение комплекса-зарядки: ( Движения сопровождаются речитативом) Построение.Упражнение на дыхание. Ходьба. Упражнения для рук. Наклоны —Прыжки 3.Второй этап «Испытай себя»: Комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемых под музыку: типа «робот», имитация движений в невесомости. 4. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины: «велосипед» — в положении упора лежа сзади на предплечьях(3 раза по 8 счетов); «морская звезда» (3 раза по 8 счетов); «орешек» — из положения лежа на спине — группировка сидя (5 подходов по 5 раз); «кобра» — из И. П. лежа на животе, удержание туловища, руки за голову (6 раз по 4 счета). Упражнения для развития силы мышц рук и ног сопровождаются речитативом. 5. Игра «Парашютисты» прыжки на месте на точность приземления. 6. Третий этап «Поверь в себя». Упражнение танцевального характера. Танец «Полька-хлопушка». 7. Четвертый этап «Полет в космос». Проведение игры «Космонавты». 8. Пятый этап «Возвращение на Землю». Выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия». 9. Подведение итогов, награждение лучших космонавтов. Организованный выход из зала под музыку.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 23-24** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг; Ритмический танец «Добрый жук»; Игроритмика – притопы; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг. **Игроритмика**: на первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза. **Ритмический танец**: полька «Добрый Жук». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Часики» **Музыкально-подвижная игра** «Поезд». **Игровой самомассаж**. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Строевые упражнения «Лыжники»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Акробатические упражнения «Буратино» | **Пальчиковая гимнастика**: «Гномы» **Строевые упражнения**: «Лыжники» **Музыкально-подвижная игра** **«Поезд»:** все занимающиеся стоят в начерченных на полу кружочках (кружочков должно быть на один меньше, чем играющих). Одна участница изображает паровоз: он выезжает из депо (руки согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки). Выполняется дробный, топающий шаг по кругу. Звучит текст: «Чух-чух, чух, Пыхчу, ворчу, Стоять на месте не хочу, Колесами стучу, верчу, Садись скорее, прокачу!» Все, к кому приближается водящий, должны следовать за поездом, изображая вагончики, и выполнять те же движения, что и водящий. Когда поезд составлен, звучит музыка, и поезд набирает ход. Как только музыка прекращается, все играющие занимают кружочки. Тот, кому кружочка не хватает, становится водящим. **Акробатические упражнения:** «Буратино» **Игровой самомассаж**: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 27-28** | Строевые упражнения «Лыжники»; Игроритмика «Маг - волшебник»; Ритмический танец «Добрый жук»; Подвижная игра «Поезд»  | **Строевые упражнения:** «Лыжники», построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях. **Игроритмика**: «Маг - волшебник» **Ритмический танец:** «Добрый жук». **Подвижная игра** «Поезд».  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 29-30** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»; Подвижная игра « Конники - спортсмены | **Строевые упражнения**: бег по кругу и ориентирам «Змейкой». **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону. **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Карусельные лошадки».  **Креативная гимнастика** «Магазин игрушек». **Музыкально-подвижная игра:** «Конники-спортсмены. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 31-32** | Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок» |  Воссоздать в двигательной памяти знакомые танцевальные движения и закрепить их выполнение. Учить выразительно двигаться в соответствии с характером музыки. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений. 1. Построение в шеренгу. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки». 2. Под музыку выполняют упражнения в ходьбе и беге(ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гимнастические палки, через обручи и т.д.). 3.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». 4. Ходьба по скамейке (линии) Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки». 5. Ходьба под музыку «Песенка друзей» (с выполнением различных упражнений или с песней, с хлопками). 6.Танец «Автостоп». 7. Аутогенная тренировка под спокойную музыку. 8. Игра «Конники-спортсмены», или «Лошадки». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, выступление детей на новогодних утренниках. |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Скакалка» | **Строевые упражнения**: «Быстро по местам» **Игроритмика**: «Полечка» **Ритмический танец:** «Скакалка» **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»).  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 35-36** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»; Игропластика «Велосипед», «Змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» | **Строевые упражнения**: построение в круг. **Игроритмика**: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. **Танцевальные шаги**: мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360° на шагах. **Хореографические упражнения**: полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «Песня Короля» (хореографические упражнения). **Музыкально-подвижная игра:** «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука).  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»; Игроритмика «Тик- так»; Ритмический танец «Воробьиная дискотека» | **Строевые упражнения** : «Передвижение шагом и бегом» **Игроритмика** :«Тик- так» . Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета — поднять руки вверх, на четыре счета — опустить руки вниз, построение врассыпную. **Ритмический танец** : «Воробьиная дискотека» **Хореографические упражнения**: полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках, держась за опору.. **Танцевальные шаги**: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. **Танцевально-ритмическая гимнастика**: «Воробьиная дискотека» — образнотанцевальное упражнение  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, открытое занятие. |
| **4 неделя № 39-40** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Семья»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Музыкально – подвижная игра «Автомобили» | **Строевые упражнения**: построение в круг. **Игропластика** «Змея» **Пальчиковая гимнастика**: «Семья» **Танцевально – ритмическая гимнастика** : «Песня короля» **Музыкально – подвижная игра «Автомобили**»: Все играющие стоят в шахматном порядке По команде «Сели в машину» дети выполняют полуприсев и берутся руками «за руль». По команде «Завели моторы!» дети издают звуки, имитирующий звук мотора. По команде «Поехали!» дети свободно передвигаются бегом, шагом по залу (можно под музыку) с разной скоростью. По команде «Машины в гаражи!» дети должны быстро занять свои места за три счета. Кто во время игры сталкивается («попадает в аварию»), тот выбывает («отправляется в ремонт»), и те ребята, которые не успеют поставить «машины в гаражи», тоже выбывают из игры. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию» |  Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три. 1. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по три (это «гаражи»). Игра «Автомобили» 2. Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Часики». 3. Игра «Автомобили». Ребята продолжают путешествие. 4. Тупик «Лукоморье». Выполнение комплекса ОРУ —импровизация. 5. Игра «Автомобили». 6. Площадь танцев. Танец «Большая стирка». 7. Игра «Автомобили». 8. Дворец короля. Перестроение в круг. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля». 9. Игра «Музыкальные стулья». 10. Подведение итогов. Организованный выход из зала под любую песню. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 43-44** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу»; Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу; Ритмический танец «Большая прогулка»  | **Строевые упражнения**:«Построение в шеренгу» **Общеразвивающие упражнения без предмета**: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). **Танцевальные шаги:** прыжки с ноги на ногу, другую -сгибая назад, тоже с поворотом на 360 **Ритмический танец:** «Большая прогулка» **Музыкально-подвижная игра**: «Воробышки». **Пальчиковая гимнастика**: соединение большого с другими пальцами, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»).  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 45-46** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»  | **Креативная гимнастика** «Художественная галерея…» **Танцевально - ритмическая гимнастика:** «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» **Игропластика:** «Улитка», «Морской лев», «Медуза» **Игровой самомассаж**: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Деревья»; Музыкально – подвижная игра «Воробушки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»  | **Строевые упражнения**: «Солдатики» **Игроритмика:** «Деревья» **Музыкально – подвижная игра**: «Воробушки» **Креативная гимнастика:** специальные игровые задания «Магазин игрушек» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди…»; Креативная гимнастика «Выставка картин»  | **Музыкально – подвижная игра**: «Усни - трава» **Танцевально - ритмическая гимнастика**: «Ну, погоди…» **Креативная гимнастика**: «Выставка картин»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Лесные приключения» |  Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека ». Повторить игру «Усни- трава». Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности. 1. Построение в шеренгу. Сообщение задач. Игра «Найди свое место». Команда «На прогулку!». И все дети, изображающие обитателей леса — зайчиков, лягушат, бабочек, медвежат и т. д.,— выбегают из своих домиков. Команда «Быстро по местам!». Все ребята быстро строятся в шеренгу. 2. Танец «Большая прогулка». 3. Выполняют комплекс ОРУ под речитатив: Построение — Потягивание —Повороты головы —Наклоны —Ходьба. 4. Повторить упражнение — группировка в приседе. 5. Игра «День — ночь» под песню «Резиновый ежик» 6..Упражнение танцевально- ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека». 7. Игра «Усни-трава». 8. Подведение итогов урока, организованный выход из зала. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 53-54** | Строевые упражнения - построения в круг; Игроритмика «Вправо - влево» ;Ритмический танец «Скакалка»; Музыкально – подвижная игра «Хомячок»; Игровой самомассаж «Умывалочка | **Строевые упражнения**: построение в круг. **Игроритмика**: «Вправо - влево» **Ритмический танец**: «Скакалка» **Музыкально – подвижная игра**: «Хомячок» **Игровой самомассаж:** «Умывалочка», поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 55-56** | Строевое упражнение «Солнышко»; Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька»; Упражнение с платочками | **Строевое упражнение**: «Солнышко».  **Музыкально - подвижная игра:** «Карлики и великаны»**Танцевально - ритмическая гимнастика**: «Ну, погоди!», «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. **Упражнение с платочками**: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полу приседе; наклоны вправо, влево — платочек над головой; поворот переступанием — платочек впереди. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Ритмический танец «Вару - вару»; Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди»; Упражнение на дыхание «Пёрышко» | **Ритмический танец**: «Русский хоровод» **Музыкально – подвижная игра**: « Пятнашки» **Танцевально – ритмическая гимнастика**: «Травушка -муравушка» **Упражнение на дыхание:** «Цветок» **Игровой самомассаж**: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 59-60** | Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»; Игропластика «Лисица»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья»; Креативная гимнастика «Ай, да я!» | **Строевые упражнения**: построение в две шеренги напротив друг друга. **Пальчиковая гимнастика**: «Человечки», «Игра на рояле» **Игропластика**: «Хитрая лиса» **Танцевально – ритмическая гимнастика**: «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» **Креативная гимнастика:** «Ай, да я!» **Игровой самомассаж**: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения – построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок»; Музыкально – подвижная игра «Погода»; Креативная гимнастика «Создай образ» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу. **Игроритмика**. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. **Пальчиковая гимнастика:** «Мальчики и девочки» **Строевые упражнения:** «Лыжники» **Креативная гимнастика**: «Одуванчик» **Акробатические упражнения**: «Гимнасты». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, отчётный концерт |
| **4 неделя № 63-64** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Матушка - Россия»; Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Упражнение на дыхание | **Игроритмика** «Прятки» **Ритмический танец** «Давай танцуй» **Музыкально – подвижная игра** «Звездочёт» **Танцевально – ритмическая гимнастика**: « Бег по кругу» **Упражнения на дыхание**: лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»; Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»  | **Строевые упражнения**: построение в круг. **Игроритмика** «Громко – тихо» **Музыкально - подвижная игра:** «Музыкальные стулья» **Ритмическая гимнастика:** «Воробьиная дискотека» **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Улыбка» **Игропластика**. Упражнения для развития гибкости. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 67-68** | Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»  | Способствовать развитию творческих способностей занимающихся при использовании знакомых движений в танцевальных композициях и импровизациях. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце. Содействовать развитию музыкальности, танцевальности и координации движений.  1.Перестроение в колонну по два. Танец «Большая прогулка». 2. Разминка перед конкурсом. «Я танцую» (импровизация на изученных танцевальных движениях). 3. Первый конкурс «Бальные танцы». Танец «Вару-вару». 4. Второй конкурс. Танец «Полька» 5. Третий конкурс «Народные танцы». 6. Четвертый конкурс «Ай, да я!». По очереди каждый ребенок демонстрирует любое танцевальное движения 7. За победителями «Конкурса танцев» дети возвращаются домой. Ходьба под музыку.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 69-70** | Строевые упражнение «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание  | **Строевые упражнение:** «Лучики» **Ритмический танец**: « Вару - вару» **Музыкально - подвижная игра** «Карлики и великаны» **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Хоровод» **Упражнение на дыхание**: лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг |  | Практическое занятие | Групповая, индивидуальная. | Беседы, консультации |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Са-Фи-Дансе» (5-6 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы****работы** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг |  | Практическое занятие | Групповая, индивидуальная | Презентация «Программа дополнительного образования «Са-Фи-Дансе»» |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | **Строевые упражнения**: «Становись!», «Разойдись!» **Общеразвивающие упражнения без предмета**: различные движения ногами в упоре стоя, согнувшись и упоре присев **Музыкально-подвижная игра**: «Пятнашки» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: свободное раскачивание рук при поворотах туловища  | Беседа. Практическое занятие | Групповая, | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | **Строевые упражнение** :«Становись!», «Разойдись!» **Игроритмика** :«Ходьба на счёт и через счёт» **Акробатические упражнения**: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя  | Беседа. Практическое занятие | Групповая, | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | **Строевые упражнения:** «Становись!», «Разойдись!» **Игроритмика** :«Ходьба на счёт и через счёт» **Музыкально – подвижная игра** «Музыкальные стулья» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: посегментное расслабление руками на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу и колонну по сигналу **Игроритмика**: «Хлопки и притопы»  **Музыкально – подвижная игра**: «Волк во рву» **Игропластика**: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** свободное раскачивание рук при поворотах туловища | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | **Танцевальные шаги**: «Шаг галопа в сторону и вперёд» **Строевые упражнения:** «Цапля» **Акробатические упражнения**: переход из седа в упор стоя на коленях **Игроритмика**: «Весёлые ладошки»**Игровой самомассаж** :«Ладошки» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | **Строевые упражнение** «Змейка» **Бальный танец** «Конькобежцы» **Музыкально – подвижная игра** «Волк во рву»  **Игропластика**. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях в заданиях  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | **Акробатические упражнения** «Группировка» **Игроритмика**. ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** посегментное расслабление руками на различное количество счетов. **Игровой самомассаж** «Гусеница».  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | **Хореографические упражнения**: поклон для мальчиков, реверанс для девочек **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Зарядка» **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону **Акробатические упражнения**: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 19-20** | Игроритмика «Тик - так»; Строевые упражнения «Светофор». Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | **Строевые упражнения** «Группа, смирно!» **Игроритмика** «Хлопки и притопы» **Танцевальные шаги**: шаг с подскоком **Ритмический танец** «Полька» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 21-22** | Сюжетная игра «Космическое путешествие на Марс» | Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Содействовать развитию внимания и равновесия. 1. Построение в шеренгу «Проверка физической подготовки»: «выбегание по трапу» — ходьба по скамейке с различным положением рук; «лазание по реям» — лазание по скамейке в упоре стоя на коленях. 2. «Подготовка к отплытию». Комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке (имитация движений гребли, лазания ), а также использовать движения танца сидя. 3. «Прибытие на Северный полюс». Игра «Северный ветер и южный ветер» (по типу игры «Пятнашки»). 4. «Исследование новой земли».Перестроение парами. Танец «Конькобежцы». 5. «Встреча с белыми медведями». Игра «Белые медведи» (по типу игры «У медведя во бору»). 6. В гостях у Дедушки Мороза. Построение в круг. Упражнение танцевальноритмической гимнастики «Ну, погоди!» (игровой вариант с «замораживанием»). 7. Построение по экипажам. 8. Подведение итогов Организованный выход из зала под песню «Полный вперед» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 23-24** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг; Ритмический танец «Добрый жук»; Игроритмика – притопы; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» | **Строевые упражнения**. Построение в шеренгу, повороты налево, направо по распоряжению. Перестроение в круг по сигналу. **Ритмический танец** «Полька» **Игроритмика** – притопы .**Музыкально-подвижная игра** «Волк во рву». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Зарядка». **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Строевые упражнения «Лыжники»; Музыкально-подвижная игра «Поезд»; Акробатические упражнения «Буратино» | **Пальчиковая гимнастика** «Мальчики и девочки» **Строевые упражнения** «Лыжники». **Игроритмика**: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. **Креативная гимнастика** «Снежинка» **Акробатические упражнения** «Гимнасты» **Музыкально - подвижная игра** «Пятнашки» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 27-28** | Строевые упражнения «Лыжники»; Игроритмика «Маг - волшебник»; Ритмический танец «Добрый жук»; Подвижная игра «Поезд»  | **Строевые упражнения** «Группа, смирно!» **Игроритмика** «Маг - волшебник» **Ритмический танец** «Модный рок», «В ритме польки» **Подвижная игра** «Стрекоза» **Пальчиковая гимнастика**: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. В конце урока потряхивание пальцами рук. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 29-30** | Пальчиковая гимнастика «Гномы»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»; Подвижная игра « Конники - спортсмены | **Игроритмика**. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. **Танцевальные шаги**: шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. **Пальчиковая гимнастика** «Белка» **Танцевально ритмическая гимнастика** «Всадник» **Креативная гимнастика** «Дружба» **Бальный танец** «Падеграс» **Подвижная игра** «Конники - спортсмены» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 31-32** | Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок» | Совершенствовать выполнение комплекса упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Содействовать развитию внимания, ловкости и ориентировки в пространстве. 1..Построение в шеренгу  2. Игра «Боевая тревога». Построение в шеренгу по сигналу «Боевая тревога!» (сирена, свисток, музыка и др.) 3. «Доложи о готовности». Перестроение в три шеренги (в три отделения). ОРУ 4. «Утренний осмотр». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Зарядка» 5. «Проверка внимания». Игра «Пограничники, смирно!» ( «Группа, смирно!»). 6. «Преследование нарушителя». Игра «День и ночь». 7. «Поимка нарушителя». Игра по типу игры «Волк во рву»  8. «Веселый досуг». Исполняется танец «В ритме польки»  9. Подведение итогов. Награждение отличительными значками. Организованный выход под музыку.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, выступление детей на новогоднем утреннике |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Строевые упражнения «Быстро по местам»; Игроритмика «Полечка»; Ритмический танец «Скакалка» | **Строевые упражнения** «Быстро по местам!» Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам. **Игроритмика** «Ходьба наоборот» **Танцевальные шаги**: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» движение. **Ритмический танец** «Скакалка» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 35-36** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля»; Игропластика «Велосипед», «Змея»; Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» | **Строевые упражнения**: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Ванечка - пастух» . **Игропластика** «Игра по станциям»  **Пальчиковая гимнастика**: упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами. В конце урока потряхивание пальцами рук.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом»; Игроритмика «Тик- так»; Ритмический танец «Воробьиная дискотека» | **Строевые упражнения** «Передвижение шагом и бегом» **Игроритмика** «Ходьба наоборот» **Ритмический танец** «Весёлые поросята» **Бальный танец** «Падеграс»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, открытое занятие |
| **4 неделя № 39-40** | Игропластика «Змея»; Пальчиковая гимнастика «Семья»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Музыкально – подвижная игра «Автомобили» | **Строевые упражнения**: построение в шеренгу. Повороты направо, налево . Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге по ориентирам. **Игропластика** «Змея» **Пальчиковая гимнастика** «Семья» **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. **Музыкально – подвижная игра** «Пятнашки» (салки) — с «замораживанием». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в спортландию» | Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве. 1.Построение в шеренгу 2. «Организация». Ходьба под музыку с различными видами фигурной маршировки. Перестроение в три шеренги — команды. Дать названия командам, выбрать капитанов 3. «Тренировка». Перед тем, как начать соревноваться, выполняют разминку. Выполнение общеразвивающих упражнений под песню Подведение итогов 4. «Клятва олимпийцев». 5. «Открытие игр». Зажжение олимпийского огня и подъем олимпийского флага. Показательные выступления Танец «Падеграс» 6. Знакомство с олимпийскими видами спорта. «Легкая атлетика». Игра «Пятнашки» Водящие — капитаны команд. 7. «Гимнастика». Выполнение изученных акробатических упражнений: виды группировок, перекатов, равновесия 8. «Спортивные танцы». Танец «Модный рок»  9. «Награждение и финал». Подведение итогов | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 43-44** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу»; Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу; Ритмический танец «Большая прогулка»  | **Строевые упражнения** «Построение в шеренгу» **Танцевальные шаги**: русский попеременный, шаг с притопом, шаг с припаданием. **Игроритмика**: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Ритмический танец «Макарена» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: потряхивание ногами в положении стоя. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 45-46** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля»; Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»  | **Строевые упражнения**: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. **Игроритмика**: гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. **Креативная гимнастика** «Художественная галерея…» **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Четыре таракана и сверчок» — танцевально-беговое упражнение.  **Игропластика** «Цирк».  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения «Солдатики»; Игроритмика «Деревья»; Музыкально – подвижная игра; Креативная гимнастика «Магазин игрушек»  | **Строевые упражнения** «Солдатики» Игроритмика «Дирижёр» **Музыкально – подвижная игра** «Пятнашки» (салки) — с «домиками». **Креативная гимнастика** «Магазин игрушек» **Игровой самомассаж**: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно- игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди…»; Креативная гимнастика «Выставка картин»  | **Музыкально – подвижная игра** «Звездочёт» **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Облака», «Ванечка - пастух»  **Креативная гимнастика** «Выставка картин» **Упражнения на расслабление** мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Лесные приключения» | Ознакомить детей с героями книги Редьяра Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности. Способствовать развитию силы, ловкости, гибкости. Вход в зал под песню «Маугли» Построение в шеренгу Упражнения в ходьбе: «раздвигаем руками ветви деревьев» — руки в стороны; «рубим лианы» — ходьба с наклоном вперед; «перешагивание через кочки» — ходьба с высоким подниманием бедра; «перелезание через валуны» (скамейку). **Упражнение танцевально-ритмической гимнастики** «Воробьиная дискотека» **Игра** «Ловля обезьян» по типу игры «Пятнашки» Танец «Макарена» Игропластика. **Задания мишки Балу**: упражнения для развития силы мышц, упражнения для развития гибкости. Подведение итогов урока. Организованный выход из зала под песню «Маугли». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 53-54** | Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены | **Общеразвивающие упражнения с предметом**: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. **Пальчиковая гимнастика** «Белка» **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Всадник» **Креативная гимнастика** «Дружба» **Бальный танец** «Падеграс» **Подвижная игра** «Конники - спортсмены» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 55-56** | Строевое упражнение; Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»; Танцевально - ритмическая гимнастика;  | **Строевое упражнение** «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс **Общеразвивающие упражнения с предметом**: основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Облака» — упражнение с двумя лентами. Ритмический танец « Макарена»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Ритмический танец «Вару - вару»; Музыкально – подвижная игра «Усни - трава»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди»; Упражнение на дыхание «Пёрышко» | **Ритмический танец** «Русский хоровод» **Музыкально – подвижная игра** « Пятнашки» (салки) — «парами». **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Травушка - муравушка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Свободный вис на гимнастической стенке **Упражнение на дыхание** «Цветок»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 59-60** | Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле»; Игропластика «Лисица»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья»; Креативная гимнастика «Ай, да я!» | **Пальчиковая гимнастика** «Человечки», «Игра на рояле» **Игропластика** «Хитрая лиса» **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» **Креативная гимнастика** «Ай, да я!» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения – построения в колону, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок»; Музыкально – подвижная игра «Погода»; Креативная гимнастика «Создай образ» | **Пальчиковая гимнастика** «Мальчики и девочки» **Строевые упражнения** «Лыжники» **Креативная гимнастика** «Одуванчик» **Игроритмика**. Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет — небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). **Акробатические упражнения** «Гимнасты». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, отчётный концерт |
| **4 неделя № 63-64** | Игроритмика «Прятки»; Ритмический танец «Матушка - Россия»; Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»; Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля»; Упражнение на дыхание | **Игроритмика** «Прятки» **Ритмический танец** «Давай танцуй» **Музыкально – подвижная игра** «Звездочёт» **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Приходи, сказка» Танцевально-образные упражнения в низких положениях: седах, упорах.**Упражнение на дыхание** Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Игроритмика «Громко – тихо»; Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья»; Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»; Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»  | **Строевые упражнения**. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал — руки на пояс). **Игроритмика**. Выполнение движений туловищем в различном темпе . Подвижная игра «Музыкальные стулья» **Ритмическая гимнастика** «Воробьиная дискотека» **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Улыбка» **Игровой самомассаж**. Поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 67-68** | Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»  |  Закрепить выполнение упражнений танцевально- ритмической гимнастики «Всадник» и «Облака». Повторить ранее изученные игры и танцевальные упражнения. Способствовать развитию творческих способностей и фантазии детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу. 1.Вход в зал под маш и построение в шеренгу, дети исполняют «Танец утят». 2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Всадник» 3. Дети строятся в колонну и продвигаются дробным шагом ( руки согнуты, пальцы сжаты в кулачки.) свободно по залу 4.Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Облака» 5. Игра «Волшебный веселый бубен». 6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». 7. Подведение итогов. Фигурная маршировка за руководителем под песню «Все сбывается на свете».  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 69-70** | Строевые упражнения Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание  | **Строевые упражнения**. Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. **Ритмический танец** «Вару - вару» **Музыкально-подвижная игра** «Музыкальные змейки». Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Хоровод» **Упражнение на дыхание:** посегментное расслабление рук под счет. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг |  |  Практическое занятие | Групповая, индивидуальная | Беседы, консультации |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Са-Фи-Дансе» (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание** | **Методы обучения** | **Формы****работы** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь  |
| **1 неделя №1,2**  | Педагогический мониторинг |  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Презентация «Программа дополнительного образования «Са-Фи-Дансе» |
| **2 неделя №3,4** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Найди своё место» | **Строевые упражнения** «Направо, налево, кругом» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку — принять стойку руки вверх; по удару в погремушку — принять упор присев и другие задания). «Цапля» **Игроритмика**. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. **Ритмический танец** «Танец с хлопками» **Игровой самомассаж** «Ладошки»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации  |
| **3 неделя № 5,6** | Строевые упражнение «Кошечка», «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо» | **Танцевальные шаги** «Пружинное движение ногами» **Игроритмика** «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. **Общеразвивающие упражнения** «Зарядка»: упражнение типа «потягивания»; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног (приседания); упражнения для мышц туловища; комбинированные упражнения; махи ногами в различных исходных положениях; упражнения бегового и прыжкового характера. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Повторить прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу урока 3—4 с речитативом.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 7,8** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо | **Строевое упражнение** «Змейка» **Игроритмика** «Хлопки и притопы» - хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. **Общеразвивающие упражнения** «Зарядка» **Игропластика** «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Октябрь  |
| **1 неделя №9,10** | Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод»; Игроритмика «Веселые шаги»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки  | **Строевые упражнения**. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. **Танцевальные шаги** «Пружинное движение ногами» **Общеразвивающие упражнения** «Зарядка» **Музыкально – подвижная игра** «Дирижёр – оркестр» **Дыхательная гимнастика**. Расслабление всего тела, лежа на спине.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 11,12** | Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону; Строевые упражнения «Цапля»; Игроритмика «Весёлые ладошки»; Игровой самомассаж «Ладошки»  | **Строевое упражнение** «Змейка» **Бальный танец** «Полонез» **Музыкально – подвижная игра** «Трансформеры» Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние! », после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» — бег руки в стороны, «в паровоз» — изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «трансформеры». **Игровой самомассаж** «Ладошки | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 13,14** | Строевые упражнение «Змейка»; Игроритмика «Горошинка»; Музыкально – подвижная игра «Космонавты» | **Строевые упражнения**. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание **Акробатические упражнения** «Ванька-встанька», «Группировка» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:** свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее. **Игровой самомассаж** «Гусеница» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 15-16** | Акробатические упражнения «Группировка»; Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки; Игровой самомассаж «Гусеница» | **Хореографические упражнения** – поклон для мальчиков, реверанс для девочек **Танцевально – ритмическая гимнастика** «Озорники» **Танцевальные шаги**: приставной и скрестный шаг в сторону **Акробатические упражнения** «Ванька-встанька»: И. П. — сед в группировке — перекат назад и обратно сед в группировку (3-4 раза) перекатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок) — разведение ног врозь (3-4 раза), руки на внутренней стороне бедер — перекатом вперед сед в группировку — сед ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед, руки вверх (на полу) — держать (3-4 с) — выпрямиться, сед «по-турецки» — встать через упор присев с опорой руками справа (слева). **Ритмический танец** «Слонёнок» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Ноябрь  |
| **1 неделя № 17-18** | Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону; Акробатические упражнения  | **Строевые упражнения** «Группа, смирно!» **Игропластика** «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» **Танцевальные шаги**: шаг с подскоком **Ритмический танец** «Полька» Игровой самомассаж  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 19-20** | Сюжетная игра «Охотники за приключениями» | Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность. 1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу 2. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыгают как кузнечики. Бег со взмахом рук. Наклоны поочередно к каждой ноге. Ходьба в приседе. Бег. Перепрыгивают через «ручей» Ходьба на месте. 3. Танец «Слоненок» 4. Упражнения на дыхание. (Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево- вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш- ш», постепенно затихая.) 5. Игра «Капканы». Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад. 6. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» 7. «Танец с хлопками» 8. Игра «Колдуны» Выбирается по желанию водящий — злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запятнает (заколдует), становится колдуном и т.д. 9. Словарь вежливых слов Растает даже ледяная глыба От слова теплого... (Спасибо!) Зазеленеет старый пень, Когда услышит... (Добрый день!) Мальчик вежливый и развитый Говорит, встречаясь... (Здравствуйте!) Когда нас бранят за шалости, Говорим... (Прости, пожалуйста!) И во Франции, и в Дании На прощанье говорят... (До свидания!) 10. Подведение итогов Поощрение самых смелых и ловких ребят | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 21-22** | Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»  | **Строевые упражнения** – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу **Ритмический танец** «Полька тройками» Музыкальный размер 2/4. Построение — тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение —третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки **Игроритмика** –Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер З/4. И. П. — стойка руки вверх. 1 — руки с акцентом вниз. 2 — руки в стороны. 3 — руки вверх. **Танцевально - ритмическая гимнастика:** «Марш» — упражнение носит торжественный, праздничный характер. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 23-24** | Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра « Запев- припев»  | **Пальчиковая гимнастика** «Мальчики и девочки» **Строевые упражнения** «Лыжники» **Креативная гимнастика** «Снежинка» **Акробатические упражнения** «Гимнасты» **Музыкально - подвижная** игра « Запев- припев»: Каждая команда из 6—8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3—4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Декабрь  |
| **1 неделя № 25-26** | Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза» | **Строевые упражнения**. «Группа, смирно!» Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. **Игроритмика**. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. **Танцевальные шаги**. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 27-28** | Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»  | **Пальчиковая гимнастика** «Белка». Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Упражнение с флажками» **Креативная гимнастика** «Займи место» **Подвижная игра** «Горелки» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Потряхивание ногами в положении стоя.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 29-30** | Сюжетная игра «Морские учения» | Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. 1. Организованный вход в зал «Свистать всех наверх!» Все дети строятся в шеренгу. 2. «Проверка организованности и дисциплины». Разновидности ходьбы: обычная; приставными шагами («утрамбовываем песок»); с высоким подниманием бедра («идем по воде»); скрестным шагом, спиной вперед («запутываем следы»); бег с препятствиями («аврал на корабле»); бег «змейкой», перепрыгивая через «препятствия» (маты, скамейки); бег по линии и т.д. Определяется лучшее отделение по организованности, дисциплине и четкости выполнения заданий. 3. «Проверка ловкости и ориентировки». Игра «Стоп, хлоп, раз». На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются крутом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким. 4. «Проверка знаний морской азбуки». Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении. 5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков». Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям: «преодоление неустойчивого моста» — передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками; «лазание по реям» — лазание по гимнастической стенке; «сбегание по трапу» — лазание по наклонной скамейке (можно для проверки специальных знаний использовать подручный материал); «проход через лабиринт» — ходьба через обручи; «перепрыгивание рва» — прыжок в длину; «взятие окопов» — метание мяча в цель и другие задания. 6. Конкурс на лучшего танцора. После выполнения заданий подводятся итоги состязаний по отделениям. Выявляются лучшие матросы. Они награждаются значками «Отличник боевой и физической подготовки». Объявляется конкурс на лучшего танцора, исполняется «Танец с хлопками» 7. «Проверка на внимание». Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). Определяются самые внимательные матросы и лучшее отделение. 8. Подведение итогов. Награждение лучшего отделения, прохождение круга почета. В конце дети танцуют «Яблочко». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 31-32** | Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль»  | **Строевые упражнения**. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. **Игроритмика**. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. **Музыкально-подвижная игра** «Пятнашки» (салки) .**Хореографические упражнения** .Русский поклон. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую. **Ритмический танец** «Модный рок».  **Танцевальные движения** «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» **Ритмический танец** «Круговая кадриль» Музыкальный размер 2/4. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, выступление детей на новогоднем утреннике |
| Январь  |
| **1 неделя № 33-34** | Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки | **Строевые упражнения**. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. **Игроритмика**. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Три поросёнка»- упражнение танцевально-игрового характера **Игропластика** «Часики- ходики» **Музыкально - подвижная игра** «Горелки» | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 35-36** | Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк» | **Строевые упражнения** по звуковому сигналу **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. **Игроритмика** «Ходьба наоборот» **Ритмический танец** «Спенк» (музыка в ритме диско). **Пальчиковая гимнастика** «Киселёк» игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек». | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 37-38** | Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк» | **Строевые упражнения** по звуковому сигналу Ходьба и бег врассыпную. Под бубен или погремушку — принять упор присев, а под дудочку или треугольник — встать на носки, руки вверх и другие задания. **Музыкально-подвижная игра** на гимнастическое дирижирование— тактирование музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4 — «Гонка мяча по кругу».Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование .. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. **Игроритмика** «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» **Пальчиковая гимнастика** «Киселёк» (музыка в ритме диско). **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Потряхивание ногами в положении стоя. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, открытое занятие. |
| **4 неделя № 39-40** | Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей» |  Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений. 1. Построение в шеренгу 2. (Раздача теннисных мячей). Общеразвивающие упражнения с мячами под музыку, включая упражнения для укрепления мышц пальцев рук и кисти 3. Игра «Вызов номеров». Играющие стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 5—7 метров. В середине стоят две корзины: одна пустая, другая с большими мячами. В каждой шеренге играющие принимают названия предметов, зверей, цветов и т.д. Например, первые называются медведями, вторые — лисами и т.д. Руководитель называет любого зверя. Игроки, у которых это название, бегут к пустой корзине, кладут туда теннисный мяч, а из другой корзины берут другой и встают на свое место. Тот игрок, который встает быстрее, получает очко. 4. Упражнения с мячами. Броски вверх и ловля. Броски с хлопками. Удары в пол двумя руками. Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками. 5. Передача мяча в парах.Передача мяча по кругу. Играющие стоят по кругу и передают друг другу большой мяч. 6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка» 7. Игра «Чабаны и овцы». Играют две команды. В центре зала — круг (обруч), в нем лежат мячи (овцы). По сигналу игроки первой команды раскатывают мячи по залу, по второму сигналу (между сигналами 5—10 с) игроки второй команды (чабаны) должны собрать все мячи в обруч. Учитывается время сбора мячей. Затем команды меняются ролями 8. Подведение итогов занятия.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Февраль  |
| **1 неделя № 41-42** | Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»  | **Строевые упражнения** «Построение в шеренгу» Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. **Танцевальные шаги** – комбинация из изученных шагов. **Ритмический танец** «Спенк», «Тайм - Степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»). | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 43-44** | Креативная гимнастика «Художественная галерея…» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки  | **Креативная гимнастика** «Художественная галерея…»  **Музыкально – подвижная игра** «Запев – припев» **Танцевальные шаги** «Самба» **Упражнения на дыхание, укрепление осанки** Расслабление всего тела в положении лежа на спине | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 45-46** | Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки  | **Танцевально - ритмическая гимнастика** «По секрету всему свету» танцевальнобеговое упражнение). И. П. — основная стойка (дети стоят врассыпную) **Игропластика**. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики **Игропластика** «Мост, лягушка, крестик» **Игровой самомассаж**. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 47-48** | Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза» | **Строевые упражнения** – «Группа, смирно!» **Игроритмика** «Маг - волшебник» **Ритмический танец** «Московский рок», «В ритме польки» **Подвижная игра** «Стрекоза»  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Март  |
| **1 неделя № 49-50** | Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль» | **Хореографические упражнения** – русский поклон **Танцевальные движения** Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». **Игроритмика** «Ходьба наоборот» **Ритмический танец** «Круговая кадриль» **Музыкальный размер** 2/4. Кадриль Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг. Исходное положение — руки в стороны в сцеплении  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 51-52** | Сюжетная игра «Россия – Родина моя» | Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору. 1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Матушка- Россия». На вступление осуществляется перестроение в шахматном порядке 2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки под песню «Богатырская сила» (С. Намин). В комплексе используются упражнения на развитие силы мышц рук и ног. 3 Танец «Круговая кадриль» 4. Игра «Горелки» 5. Танец «Полька тройками» 6..Танец «Русский хоровод» 7..Подведение итогов урока, награждение лучших ребят (жетонами, значками, дипломами )  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 53-54** | Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь» | **Пальчиковая гимнастика** «Моталочки» Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4—5 метров. Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. **Танцевально - ритмическая гимнастика** «Упражнение с мячом» — «Белочка» **Креативная гимнастика** «Дружба» **Подвижная игра** «День-ночь» Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом. Руководитель произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 55-56** | Игроритмика. Танцевальные шаги «Полонез» (шаги). Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | **Игроритмика**. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер З/4 при передвижении шагом. **Танцевальные шаги**. Комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез » (шаги). Музыкальный размер З/4. **Танцевально-ритмическая гимнастика** «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» музыкально-подвижная игра «Горелки». **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Апрель  |
| **1 неделя № 57-58** | Креативная гимнастика. Музыкальноподвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. «Полонез » (шаги). Бальный танец «Полонез».  | **Креативная гимнастика**. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. **Танцевальные шаги**. Основное движение танца «Полонез » (шаги). Бальный танец «Полонез». (музыкальный размер З/4, полонез или «троянец»). **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Упражнение с обручем | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 59-60** | Строевые упражнения по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец «Ча-ча-ча».. Игровой самомассаж.  | **Строевые упражнения**. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки — поворот направо (налево) — ходьба на месте. **Музыкально-подвижная игра** — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Упражнение с обручем». **Ритмический танец** «Ча-ча-ча». **Игровой самомассаж**. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 61-62** | Строевые упражнения. «Летает — не летает». Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика. «Киселек» (русская игра)  | **Строевые упражнения**. Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. «Летает — не летает». **Ритмический танец** «Самба» (музыка самбы). Основные и подготовительные движения танца «Самба». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Ванька-Встанька» **Игропластика**. Комплекс упражнений.  **Музыкально-подвижная игра** «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра) | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации, отчётный концерт |
| **4 неделя № 63-64** | Музыкально-подвижная игра «Запев— припев». Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. | **Музыкально-подвижная игра** «Запев—припев». **Танцевальные шаги**. Основные движения танца «Самба». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Ванька-Встанька» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях, лежа на спине и на животе («палочка» и другие.) **Игропластика**. Комплекс упражнений Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| Май  |
| **1 неделя № 65-66** | Сюжетная игра – «Путешествие в Играй - город»  | Уметь определять фрагменты музыкального произведения (вступление, куплеты, припевы). Закрепить навык выполнения упражнения танцевальноритмической гимнастики «Ванька-Встанька» и танца «Божья коровка». Способствовать развитию пластичности, музыкальности и ловкости. 1. Организованный вход в зал под музыку. Построение в шеренгу 2. Станция «Игроритмика». Перестроение в две колонны. Музыкальноподвижная игра «Запев—припев» 3. Станция Игротека. Игра «День и ночь» или «Воробьи и вороны»  4. Станция «Игропластика». Упражнения типа стретчинга. 5. Станция «Игротанцы».Танец «Божья коровка» 6. Станция «Игрогимнастика». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Ванька-Встанька» 7. Станция «Игромассаж». Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме 8. Подведение итогов урока. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **2 неделя № 67-68** | Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Вань- ка-Встанька» Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | **Музыкально-подвижная игра** «Трансформеры». **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Марш» **Ритмический танец** «Божья коровка» **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Вань- ка- Встанька» **Игровой самомассаж**. Поглаживание и растирание груди, спины и ног в образноигровой форме. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки**. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **3 неделя № 69-70** | Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Хореографические упражнения.. Акробатические упражнения. «Ворона» Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Ритмический танец «Полька тройками» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки | **Музыкально-подвижная игра** «Нам не страшен серый волк». Выбирается водящий — серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают и произносят слова-дразнилки. Выбегает волк и ловит ребят. Кого он поймает, тот выбывает из игры, а волк бежит прятаться. **Хореографические упражнения**. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. **Акробатические упражнения**. Вертикальное, горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без нее («ворона»). **Танцевально-ритмическая гимнастика** «Пластилиновая ворона». **Ритмический танец** «Полька тройками» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление всего тела, лежа на спине.  | Беседа. Практическое занятие | Групповая | Беседы, консультации |
| **4 неделя № 71-72** | Педагогический мониторинг |  | Практическое занятие | Групповая, индивидуальная | Беседы, консультации |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. **Формы планируемых занятий.**

Обучение по программе «Са – Фи – Дансе» создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень знаний. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию и предполагает следующие формы занятий:

* Классические занятия
* Занятие-путешествие
* Сюжетные занятия
1. **Организация проведения занятий**

Любое занятие начинается с организованного входа в зал под музыку. Затем осуществляется построение и детям сообщается задача — чем они будут зани­маться, что узнают нового, чему научатся на данном занятии. Если в конце занятия дети ответят на вопросы педагога, то поставленные задачи можно считать почти выпол­ненными.

 Каждое занятие в календарном планировании программы «Са-Фи-Данс» представляет собой единство содержатель­ных, методических и организационных элементов.

Цель и общие задачи в программе «Са-Фи-Дансе» ре­ализуются путем постановки частных задач на каждое занятие, в формулировке которых педагог должен отразить конечный результат данного занятия. Частные задачи взаимосвязаны между собой и отве­чают на вопросы: с чем знакомится ребенок? Что разви­вается или в дальнейшем совершенствуется в нем?

Проводятся занятия в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых детям пред­лагается выполнить цепь последовательных упражне­ний. Так создается ряд знакомых каждому ребенку обра­зов, воображаемая игровая и ролевая ситуация, сюжет, правила для действий с предметами и без них. В сюжет­ных занятиях предварительная подготовка создаёт благопри­ятные условия для их проведения и освоения программ­ного материала. Для этого подготавливаются отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведе­ния итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

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

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

 ***Характеристика разделов занятий*.**

1. Раздел «Игроритмика».

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

2. Раздел «Игрогимнастика».

Служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са – Фи – Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной. А раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

3. Раздел «Игротанцы».

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

4. Раздел «Танцевально-ритмическая гимнастика».

Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

5. Раздел «Игропластика».

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

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

6. Раздел «Пальчиковая гимнастика».

Этот раздел служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

7. Раздел «Игровой самомассаж».

Работа в этом разделе является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

8. Раздел «Музыкально-подвижные игры».

Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

9. Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)

В этот раздел включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, даёт возможность стать кем мечтаешь, побывать где хочешь и увидеть что пожелаешь.

10. Раздел «Креативная гимнастика».

Этот раздел предусматривает работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

***Методические рекомендации***

Содержание программы «Са-Фи-Дансе» представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1—2; 3-4; 5—6 и т. д. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

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

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнасти­ке — общепринятая, и состоит из трех час­тей: подготовительной, основной и заключи­тельной. Деление на части относительно. Каж­дое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

***Подготовительная часть***занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач . Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подго­товить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Начинается оно со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключени­ем игры. Но возможны и другие варианты конструиро­вания занятий. Однако при этом соблюдаются основ­ные педагогические принципы систематичности, посте­пенности, доступности и пр. Система упражнений и игр строится от простого к сложному, от известного к неизвестному.

***Основная часть*** длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, фор­мируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкос­ти, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, вы­носливости и др.

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

 ***Заключительная часть***  длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключитель­ной части увеличивается. Это создает условия для посте­пенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному со­стоянию детей. В заключительной части занятия использу­ются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового ма­териала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в за­ключительной част проводятся музыкально-по­движные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

***Особенности методики обучения***

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

- начальный этап — обучение упражнению (отдель­ному движению);

*-* этап углубленного разучивания упражнения;

- этап закрепления и совершенствования упражне­ния.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3. Техническое оснащение занятий.**

Занятия могут проводиться как в музыкальном, так и в физкультурном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Также требуется:

-музыкальный центр

-компакт – диски

-декорации (для проведения сюжетных занятий)

-костюмы

-отличительные знаки, эмблемы, жетоны.

**4.** **Ожидаемый результат**

Потребность детей в систематических занятиях танцевально-игровой гимнастикой, повышение уровня общей и специальной физической подготовки, знание танцевальных композиций.

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

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

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

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

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

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

 ***Четвёртый год обучения***

 ***(подготовительная группа, 6-7 лет)***

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагогов**

1. Алямовская В.Г. Как  воспитывать  здорового  ребёнка.- М.,1993. – 87 с.
2. Буренина А.И. «Ритмическая  мозаика» Программа по  ритмической пластике для  детей  дошкольного и младшего школьного  возраста. СПб., 1997. – 220 с.
3. Бодраченко И.В. Музыкальные  игры в детском  саду для  детей 3- лет.-М.: Айрис – пресс, 2009. – 144с.
4. БарышниковаТ.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г. – 266 с.
5. Васильева Т.К. Секрет  танца.-СПд., 1997. – 480 с.
6. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика  оздоровления на  основе парадоксальной дыхательной  гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991. – 27 с.
7. Гимнастика: Учебник для  студентов высших педагогических учебных  заведений под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова  и  др.-М.,2001. – 448 с.
8. Дубровский В.И. Лечебная  физкультура: Учебник для вузов. – 1999. – 608 с.
9. Казакевич  Н.В. СайкинаЕ.Г. , Фирилева Ж.Е. Ритмическая  гимнастика. Методическое  пособие.- СПб , 2001. – 104 с.
10. Казьмин В.Д. Дыхательная  гимнастика. Серия «Панацея». Ростов н\Д., 2000. – 36 с.
11. Кольцова М.М. Рузина М.С. Ребёнок  учиться  говорить. Пальчиковый игротренинг. –СПб., 1998. – 224 с.
12. Конорова Е.В. Ритмика.- М., 1947. – 50 с.
13. Конорова Е.В Методическое  пособие по  ритмике.-М.,1972. – 30 с.
14. Коротков И.М.Подвижные игры  детей.-М., 1987. – 160 с.
15. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика.- Минск, 1987. – 174 с.
16. Михайлова М.А. Развитие  музыкальных  способностей детей. –Ярославль 1997. – 240 с.
17. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких  волшебников- «ДТД», 1993. – 32 с.
18. Руднева С., Фиш Э. Ритмика . Музыкальное  движение.-М., 1972. – 334 с.
19. Страковская В.Л.300 подвижных  игр для  оздоровления  детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994. – 286 с.
20. Тюрин Аверкий. Самомассаж.- СПб., Москва Минск, Харьков 1997. – 216 с.
21. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гитнастика для  детей. Учебное  пособие для  педагогов дошкольных и школьных учреждений.- СПб , «Детство-Пресс», 2007. – 352 с.
22. Шарманова С. Морское  царство. Применение сюжетных  занятий на  основе  ритмической  гимнастики в физическом  воспитании детей  дошкольного  возраста: Учебное  пособие\ Под  ред. А.И.Федорова. – Челябинск, 1996. – 156 с.
23. Шебенко В.Н., Ермак Н.Н. , Шишкинп В.А. Физическое  воспитание дошкольников: Учебное  пособие для  средних  педагогических заведений –М., 1996г. – 71 с.

**Список литературы для детей и родителей**

 1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ / И. Е. Аверина. – М. : «Айрис – пресс», 2008. – 139 с.

 2. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М. : «Рольф», 2000. – 266 с.

3. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика / А. И. Буренина. – Санкт-Петербург : «Детство», 2006. – 125 с.

 4. Герела Н.Ф. Дыхание, движение, Самомассаж. Методика оздоровления на основе парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой.-Л.,1991. – 27 с.

5. Климов, А. Основы русского народного танца / А. Климов.– Москва : Просвещение, 1994. – 270 с.

 6. Коротков И.М.Подвижные игры детей.-М., 1987. – 160 с

7. Михайлова, М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина. – Ярославль : «Академия Холдинг», 2000. –110 с.

8. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика / С. Л. Слуцкая. – Москва : Линка – пресс, 2006. – 269 с.

9. Страковская В.Л.300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.,1994. – 286 с.

10. Суворова, Т. И. Танцевальная ритмика для детей № 1 : учебное пособие для ДОУ / Т. И. Суворова. – СПб. : «Музыкальная палитра», 2003. – 44 с.

**Приложения**

**Приложение 1**

**Ритмические игры**

«**Зеваки**»

Несколько детей, держась за руки, идут по кругу. По сигналу ведущего (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру следует проводить под музыку или под хоровую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное, оговоренное заранее слово песни.

«**Слушай хлопки**».

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую – либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«**Давайте поздороваемся».**

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечиками;

3 хлопка – здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение.

**Упражнения с ладошками**.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки. Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Одно упражнение делается до тех пор, пока большинство детей не будет выполнять его правильно. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой. Упражнение сменяется другим, как только большинство детей справится с первым заданием. Все движения выполняются в зеркальном отображении. Если педагог делает движение правой рукой, то дети выполняют его левой, и наоборот.

1. 4 раза по коленями обеими руками (повторить 2 раза).

2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).

3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.

4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

5. 1 раз по коленям, 3 раза в ладоши.

6. 4 раза в ладоши.

7. 3 раза в ладоши, 1 раз по коленям.

8. 2 раза в ладоши, 2 раза по коленям.

9. 1 раз в ладоши, 1 раз по коленям (с повторением).

10. 1 раз в ладоши, 3 раза по коленям.

11. Поочередно правой и левой рукой по коленям.

12. 2 раза по одному колену, 2 раза по другому.

13. 3 раза по одному колену, 1 раз по другому.

С 11-го упражнения поменять руки: если начинали правой, то начать левой. Акцент (более четкий удар на сильную долю) должен перейти на другую руку. Выполнять на одном занятии можно не более четырех комбинаций, чтобы дети не устали.

Делать упражнения следует в сдержанном темпе. Обязательно нужно похвалить всех детей. Чтобы снять напряжение и доставить детям несколько веселых минут, можно пошутить с ними: на последнюю четверть сделать «рожки», «носик», «ушки», «крылышки» и т.д.

Эти упражнения развивают детское произвольное внимание (ребенок сознательно наблюдает за действиями педагога, контролирует свои действия), координацию движений, моторику рук, двигательную память.

**Хлопки**.

«Ладушки» — хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» — на «раз» — удар правой ладонью по левой, на «два» — наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«Тарелочки» — «отряхни ладошки» или — ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука — снизу вверх.

«Бубен» — левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» — активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» — мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону - вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» — легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

**Хлопки в парах**.

«Стенка» — ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» — поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» — техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Танцевально – ритмическая гимнастика.

«**Петрушки**».

«Спрячься». И.п.- сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- согнуть обе ноги, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; 2 – и.п. (7раз).

«Покажи пятки». (активно сгибать и разгибать стопы). И.п. – то же. 1 – носки тянуть к себе, пятки вперед; 2 – и.п. (7 раз).

«**Ладони на пол**».

И.п. – сидя, ноги на ширине плеч, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руки через стороны вверх, вниз, ладони на пол; 2 – и.п. (6 раз).

«**Хлопок под коленом**».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу; 4 – и.п. (4 раза).

«Согни ноги». И.п. – то же. 1- согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди; 4 – и.п. (6 раз).

«**Лодочка**».

И.п. лежа на животе, прямые руки на полу. 1-2 – прогнуться, грудь, голову и руки вверх; 3-4 –и.п. (6 раз).

«**Куклы**».

«Согни руку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони развернуты вперед.1-согнуть правую руку, посмотреть на нее;2-и.п.;3-4-то же с левой рукой (4раза).

«Повороты». И.п. - тоже, ладони повернуты к телу.1-поворот вправо, прямые руки вытянуты перед собой;2-и.п.;3-4-то же с

поворотом влево.(3раза).

«Наклоны». И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони развернуты к телу.1-наклон вперед, руки назад;2-и.п.;3-наклон

впроаво;4-и.п.;5-6-то же влево(2раза).

«**Полуприседания**» (спина прямая).

И.п.- основная стойка (о.с.), руки согнуты в локтях и подняты к предплечьям, ладони повернуты вперед.1- присесть ладони

разогнуть; 2-и.п. (8раз).

«**Кружение**» (ноги в коленях не сгибать).

И.п. – ноги врозь, руки внизу, ладони повернуты вперед.1-8-кружиться вправо, переступая с ноги на ногу;9-16-то же влево

«**Прыжки**».

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, ладони повернуты вперед. Четыре подпрыгивания, четыре переступания с ноги на ногу (ноги в коленях не сгибать).

«**Потянись**» (следить за точным положением рук).

И.п. -о.с., кисти рук у плеч.1-встать на носки, руки в стороны, ладони вверх, 2-и.п.;3- встать на носки, руки вверх;4- и.п.(4раза).

«Повороты головы». И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2-поворот головы направо;3-4-и.п.(4раза);5-6-поворот головы налево;7-8-и.п.(4раза).

«Наклоны в стороны» (не прогибаться в поясничном отделе). И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу.1- наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз;2-и.п.(4раза), затем с другой руки.

«Прогнись» (ноги не сгибать, подбородок не отпускать, смотреть на пальцы рук). И.п.- то же, руки за спиной.1- наклон вперед прогнувшись, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх;2-то же с левой руки;3- выпрямиться, правую руку спрятать за спину; 4-то же левой рукой(8раз).

«**Согни колено»** (опорную ногу не сгибать, следить за осанкой).

И.п.- о.с., руки на поясе.1-согнуть правую ногу, притянуть колено к груди;2-и.п.;3-4-то же левой ногой; 5- мах вперед согнутой правой ногой, хлопок под ней;6-и.п.;7-8- то же левой ногой(8раз).

«**Коснись пола».**

И.п. – то же.1-наклон вперед, коснуться пальцами пола;2-и.п.;3- наклон вперед, хлопок за ногами;4- и.п.(4раза).

«**Прыжки**» (выполнять ритмично, приземляться мягко, на носки).

И.п.- о.с., руки внизу.1-прыжок в стойку ноги врозь, руки на поясе;2-прыжок в о.с.; 3- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 4-прыжок в о.с.(8 раз).

По окончании прыжков перейти на ходьбу.

**Приложение 2**

**Игротанцы**

**Осенние листья** (муз. из к/ф «Усатый нянь»).

И.п. – ноги вместе, руки с листочками внизу.

1. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

2. Бег на месте с листочками в руках.(1-16)

3. Ритмичная ходьба на месте (1-16)

4. И.п. – ноги вместе, руки внизу. 1-руки с листьями вытянуть вперед, 2-поднятьвверх, 3-в стороны, 4- вниз (8 раз).

5. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон за листочком в правую сторону, 2-прямо,3-4-то же влево.(4 раза)

6. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-подняться на носочки, одновременно руки вверх, 2- и.п.(8 раз)

7. И.п. – то же.1- присесть, спрятаться за листочки, 2- встать прямо.

8. И.п. – сидя на коленях, руки на коленях внизу.1-встать на колени, 2-и.п.(8 раз).

9. И.п.- ноги вместе, руки внизу.1-прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.(4 раза).

10.Прыжки на правой ноге(4 раза), на левой (4 раза), повторить упражнение 8 раз.

11.Ритмичная ходьба.

**Аэробика для зверят**.

1. «Идем в зоопарк». Переступающий шаг с пятки на носок, руки согнуты в локтях.

2. «Медведь чешет спинку об дерево». Поднимание плеч: попеременно правое и левое, затем одновременно.

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки». Поднимание на носки, руки вверх попеременно.

4. «Ежик проверяет свои запасы». Вращение кистями рук, руки в стороны. «Но тут он нас заметил и решил поиграть в прятки».

Прогиб спины.

5. «Красавец- павлин раскрыл свой большой хвост и закрыл». Встречные движения рук перед собой.

6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей». Руки вверху в замке.

7. «Хищная пантера потягивается на солнышке». Прогиб, руки в замке вверху.

8. «Полосатый енот моет свою мордочку лапами». Руки перед собой, круговые движения ладонями.

9. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок». Наклоны в стороны.

10.«Летят дикие лебеди, машут крыльями». Наклоны вперед, руки в стороны.

11.«Важно похаживает по болоту стройная цапля». Дорожка шагов: ставить ногу в сторону на носок, руки в стороны – 4 шага

вперед, 4 шага назад.

12.«Маленький пони показывает цирковые номера». Поочередное поднимание правой, левой ноги, стоя на четвереньках.

13.«Перешагивание через камни, ямки». Ходьба на месте.

14.«Бег по тропинке в глубь леса». Бег на месте.

15.«Перепрыгивание через поваленное дерево». Подскоки на месте, с продвижением вперед.

16.«На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику». Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

17.«Побежали его догонять». Бег по кругу.

18.«Встретили лисичку-сестричку». Ходьба на носках, на пятках. Руки перед собой.

19.«Лисичка увидела нас, испугалась и убежала». Бег по кругу.

20.«Выскочили зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

21.«Кенгуру убежала из зоопарка». Прыжки с высоким подниманием колен.

22.«Проводили кенгуру обратно в зоопарк». Ходьба обычная. Построение в три колонны. Дыхательные упражнения.

23.Релаксация.

«**Чебурашка**».

*Я не кукла, не зверюшка,*

*А забавная игрушка.*

*Очень славная мордашка,*

*Моѐ имя «Чебурашка».*

И.П. - стоя, руки опущены.

Вступление: покачивание головой в ритме музыки.

1 куплет: приподнимание плеч с полуоборотом направо и налево, слегка приподнимаясь на носках.

Припев:

На слова «Теперь я» - наклон направо - вперѐд, ладони вверх,

«Чебурашка» - выпрямиться, руки вниз,

«мне каждая» - те же движения налево,

«дворняжка» - выпрямиться , руки опустить,

«при встрече» - правую руку вперѐд, ладонь вверх,

«сразу» - левую руку так же вперѐд

«лапу» - наклон вперѐд с вытянутыми руками,

«подаѐт» - выпрямиться, руки опустить.

На повторение музыки движения повторяются.

2 куплет:

И.П. - стоя, руки внизу.

«Мне не везло сначала»

1-присесть, упор руками

2- прыжок, ноги выпрямить

3- лежа на животе, руки под подбородок

4- болтают ногами, лежа на животе

«Теперь я вместе с Геной»

5- прыжок ноги к рукам, упор присев

6- встают на ноги

7-8- руки вперед, изображают пасть «крокодила»

Припев: движения повторяются, как в 1 куплете

3 куплет:

И.П. - стоя, руки согнуты в локтях, ладони у головы («уши», как у Чебурашки)

Наклоны туловища вправо - влево в соответствии с музыкой(2 раза вправо и 2 раза влево попеременно).

Припев: движения повторяются как в 1 и 2 куплетах.

«**В каждом маленьком ребенке**».

 Запев:

1-8 – ходьба на месте

1-8- 8 хлопков в ладоши

1-8- 8 прыжков на месте

1-6 – поочередно выпрямляют согнутые в локтях руки («боксеры»)

7-8- приседают

1-8 – медленно встают («вылезает из пеленок»)

1-2- поворот вправо, правую руку ко лбу («смотрят по сторонам»)

3-4 – руки на пояс

5-6 тоже влево

7-8- руки на пояс

1-8 – бег на месте

1-4- прыжок ноги врозь, руки в стороны

5-8 – прыжок ноги вместе, руки на пояс.

Проигрыш:

1-16 – бег по кругу друг за другом

1-8 – ползание на четвереньках

1-8- собираются в середине круга, стоя на четвереньках

1-8- ложатся на спину, машут руками и ногами («барахтаются»)

С окончанием музыки, руки кладут под щеку, поворачиваются набок, засыпают.

«Львенок и черепаха»

 1-й куплет.

1. Сидя, поджав ноги, руки упором сзади. Поочередно сгибают ноги в коленях, а затем выпрямляют.

2. Ноги, согнутые в коленях кладут справа от себя, возвращают в и.п., затем слева от себя.

2-й куплет.

Дети сгибают руки в локтях и идут вперед на ягодицах, затем возвращаются назад («крокодил ползет»)

 3-й куплет.

Лежа на животе, оперевшись подбородком на согнутые в локтях руки, качают ногами.

Ложатся на бок, положив голову, на согнутую в локте руку и забросив одна нога другую.

**Весёлый слонёнок**

Дети становятся парами по кругу. Все изображают слонят.

1 фигура - поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены - это слонёнок показывает «уши»).

2 фигура - На «раз» делают широкий шаг правой нагой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны. На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

3 фигура - Слонёнок вытягивает «хобот»

На «раз» оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую, ладони смотрят вниз.

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены

4 фигура - поворачиваются вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону растопыренные пальцы держат на уровне ушей.

5 фигура - идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону.

6 фигура - выполняют полуприседание с поворотом корпуса влево, вправо.

7 фигура - кружатся вокруг себя, переваливаясь.

«**Тик-так**»

Дети стоят в шахматном порядке.

 1 фигура –

1) Строят треугольный «домик» часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник «крыша», а локти рук согнуты и направлены в стороны.

2) Мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

2 фигура - Часы «заводятся». Выполняют попеременные движения руками, правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад (ладони повёрнуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

3 фигура - Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками

4 фигура - Изображают «бой часов». Выпрямленными в локтях руками хлопают над головой.

5 фигура - Сесть, согнуть ноги в коленях так, чтобы подошвы обеих ног касались друг друга. Держась руками за носки ног, раскачиваться из стороны в сторону.

**Приложение 3**

**Игропластика**

**Морские фигуры**.

«морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;

«морской конек» - сед на пятках, руки за голову;

«дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;

«морской червяк» - упор стоя согнувшись;

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;

«медуза» - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы»;

«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

**Зоопарк**.

«верблюд»- стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками упереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» -лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь»- сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» -встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

**Приложение 4**

**Игровой стретчинг**

 «**Волшебные палочки**»

Исходное положение: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно возвратить их в и.п.

 «**Молодые и старые карандаши**».

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

 «**Коробочка с карандашами**»

Исходное положение: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

 «**Кольцо**»

Исходное положение: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

 «**Лягушка**»

Исходное положение, лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

 «**Летучая мышь**».

Исходное положение: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

 «**Носорог**».

Исходное положение: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.