муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №7»

с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Суджанского района Курской области

|  |  |
| --- | --- |
|  ПРИНЯТО на Педагогическом совете протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. |  УТВЕРЖДАЮ Заведующий МКДОУ  «Детский сад №7» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Иванова Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**Образовательная программа**

**непосредственно организованной деятельности по физическому развитию**

**детей 4-7 лет**

**«Игровая ритмическая гимнастика»**

Срок реализации программы: 3 года

Разработала:

инструктор по физической культуре

МКДОУ«Детский сад № 7»

 Иваненко И.В.

 2019-2021г. г.Суджа

 Пояснительная записка

 Дополнительное образование – это непрерывная, многоуровневая система образования, в сочетании с системой базового образования и составляющая с ним единое образовательное пространство. Дополнительное образование не имеет фиксированных сроков завершения и последовательно переходит из одной стадии в другую. На первом этапе создается благоприятная почва для овладения деятельностью ребёнком, затем обеспечивается творческое взаимодействие между детьми, которое переходит в самостоятельное творчество.

Дополнительное образование относится к сферам наибольшего благоприятного для развития личности каждого ребёнка, оно действительно «своё», личностное, т.к. осуществляется по выбору, по «душе», по интересам. Дополнительное образование обеспечивает совершенствование всех сторон человеческого «Я».

 Основная цель дополнительного образования – приобщение детей к занятиям физической культурой, сформировать потребность, а в последующем привычку, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, тем самым привлечь детей к здоровому образу жизни. Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С помощью проведения игровой ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполняемости групп. В наше время встречается очень много гиперактивных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности. Актуальность проблемы и определила необходимость создания дополнительного образования «Игровая ритмическая гимнастика»

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста .

В программе «Игровая ритмическая гимнастика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Каждое занятие программы представляет собой единство содержательных, методических и организационных элементов.

Занятия проводятся в сопровождении рассказов, речитативов, во время которых педагог предлагает детям 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 уроках предварительная подготовка создает благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала.

**Программа**  **по игровой ритмической гимнастике** составлена на основе программы «Са-Фи-Дансе» автор Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина /рекомендована Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста/.

**Цель программы** является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности дошкольника средствами игровой ритмической гимнастики.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья:
	* формировать правильную осанку
	* содействовать профилактике плоскостопия
	* способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
2. Совершенствование психомоторных способностей:
	* развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
	* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
	* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.
3. Развитие творческих и созидательных способностей:
* развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность
* формировать навыки самостоятельности выражения движений под музыку
* развивать чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

.

**Разделы программы и их задачи.**

1. **Танцевально-ритмческая гимнастика:**
* **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

 Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и

 координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

 Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

акцентированная ходьба;

движения руками в различном темпе;

хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

 выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;

поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

* **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

 **Строевые упражнения**.

 Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное

 формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

 Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;

повороты прыжком;

построение из одной шеренги в две;

ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег врассыпную;

перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;

ходьба и бег в колонне по диагонали зала;

ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;

перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;

ходьба с перестроением парами;

ходьба с перестроением тройками.

 **Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.**

 Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность,

 формировать правильную осанку.

 Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;

перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);

равновесие на носках («балерина»);

равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);

равновесие в упоре сидя («самолёт»);

на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);

на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

* **Игротанец.**

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

 **Танцевальные шаги.**

 Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности,

 грациозности и изящества танцевальных движений.

 Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;

приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;

шаг с подскоком;

скрестный шаг;

русский хороводный;

шаг с поворотом на 180\*, на 360\*;

галоп прямой и боковой;

шаг с притопом;

русский шаг-«припадание»;

«гармошка»;

«ковырялочка»;

тройной шаг с притопом;

комбинации из танцевальных шагов.

  **2**. **Нетрадиционные виды упражнений:**

* **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

* **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

* **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

 Варианты упражнений:

«Носом - вдох, а выдох – ртом»;

«Вороны»;

«У меня спина прямая»;

«Разотру ладошки сильно»;

«Руки к солнцу поднимаю»;

«Я лежу на воде, как медуза на спине»;

«Шалтай – Болтай сидит на стене»;

«Ныряние»;

«Подуем на плечо, подуем на другое»;

«Руки кверху поднимаем»;

«Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»;

«Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать».

«Ветер дует нам в лицо»;

«Ладошки, ладошки, утюжки-недотрожки»;

«Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»;

«Ручки разотру, тепло сохраню».

* **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,

используюя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

 Варианты игр:

«Найди своё место»;

«Нитка – иголка»;

«Мы – весёлые ребята»;

«Совушка»;

«Цапля и лягушки»;

«У медведя во бору»;

«Море волнуется»;

«Ровным кругом»;

«Карлики и великаны»;

«Два мороза»;

«Космонавты»;

«Музыкальные стулья»;

«Музыкальные змейки»;

«Волк во рву»;

«Запев – припев»;

«Горелки»;

«Эхо»;

«Мы пойдём сначала вправо»;

«Магазин игрушек»;

«Мяч по кругу»;

«Давайте все делать как я»;

«Лавота»;

«Ну-ка повторяй»

«Это что за маскарад».

1. **Креативная гимнастика.**
* **Музыкально-творческие игры.**
* **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

**Сроки реализации оздоровительно-развивающей программы:**

Программа рассчитана на развитие детей от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы: 3 года

Занятия проводятся с детьми малыми подгруппами (8-10 человек) ,1 раз в неделю во второй половине дня

.1 год обучения(средняя группа) – 20 мин., 2 год обучения(старшая группа) – 25мин., 3 год обучения(подготовительная группа) – 30 мин.

Проводятся подгрупповые и индивидуальные занятия с детьми ,в двигательном и музыкальном плане, неуверенных в своих силах детьми.

**Условия реализации программы**

**Сведения о помещении**

Занятия проводятся в групповых помещениях, в зале.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Материально – техническое обеспечение*** | ***Методическое обеспечение*** |
| 1 Музыкальный инструмент – фортепиано, музыкальный центр, детские музыкальные инструменты, маты, флажки, стулья, микрофон, звукоусилительная аппаратура, колонки, наличие возможности записи фонограмм | 1. Информационная и справочная литература. |
| 2. Соответствующая росту и возрасту детей мебель. | 2. Методическая литература |
| 3. Записи фонограмм детских песен, классических произведений на аудиокассетах и компакт-дисках. | 3. Наглядные пособия (картинки с изображением ОРУ)  |

***Фонограммы песен***

Муз. Б.Карамышева «Русский лирический»

«Кузнечик» «песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского

«Большой олень» И. Мазнин, А.Фомина

«Песенка о лете» Е. Крылатов

«На крутом бережку» Б. Савельева, А. Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда»

«Голубой вагон» В. Шаинский

«Песня Муренки» М. Пляцковский, Ю. Антонов

«Песня Водяного» М. Дунаевский

«Танец утят» французская народная песня

«От улыбки» В. Шаинский, М. Пляцковский

«Я танцую» В. Дашкевич, Ю. Михайлов»

«Тик-так» З. Петров, А. Островский

«Старый жук» из кинофильма «Золушка»

«Бременские музыканты» Г.Гладков, Ю. Энтин

«Лукоморья» А. Пушкин

**Прогнозируемый результат и методы его контроля по окончании реализации программы**

В конце первого полугодия результаты работы по программе могут быть представлены ритмическими танцами, включенными в спортивные праздники, новогодние утренники. В конце года результаты могут быть представлены в спортивном празднике.

***Первый год обучения.***

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Знают** | **Умеют** |
| * Назначения зала и правила поведения в нем
 | * Ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.
* Выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку, овладевают навыками ритмической ходьбы.
* Хлопать и топать в такт музыки.
* В музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
 |

***Второй год обучения.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Знают** | **Умеют** |
| * О назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.
* Основные танцевальные позиции рук и ног.
 | * Выполнять простейшие построения и перестроения.
* Исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку.
* Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и предавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
* Выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения
 |

**Третий год обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знают** | **Умеют** |
| * Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
* Владеют навыками по различным видам передвижений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
 | * Исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
* Передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.)
 |

**Мониторинг умений и навыков на занятиях танцевально-игровой гимнастики**

Очень важную роль играет мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.

В ходе контроля проверяется соответствие доступных детям умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы.

Со стороны ребенка устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на занятие, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга мы анализируем учебный процесс и определяем результаты обучения. Здесь выявляются индивидуальные данные каждого занимающегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.

В процессе мониторинга мы используем карты наблюдений физической активности занимающегося на занятиях.

**Карта наблюдений физической активности занимающихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фамилия, имя | Уровень активности | % |
| Пассивный | Достаточно активный | активный |
| 1 |  | + |  |  |  |
| 2 |  |  | + |  |  |
| 3 |  |  |  | + |  |
| 4 |  |  |  | + |  |
| 5 |  |  | + |  |  |
| 6 |  | + |  |  |  |
| 7 |  |  | + |  |  |
| 8 |  |  |  | + |  |

34-50% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, низкий уровень развития физических данных, нарушена скоординированность движений;

51-68% - среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;

85-100% - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Наблюдение по уровню активности педагог проводит каждое занятие. Итог в карте наблюдений подводится в конце каждого полугодия.

Недостаточный двигательный режим – одна из причин ослабления организма ребенка. С помощью проведения ритмической гимнастики можно восполнить недостаток двигательной активности, которая присутствует в дошкольных учреждениях, в первую очередь из-за большой переполняемости групп. В наше время встречается очень много гиперактивных детей, которые нуждаются в дополнительной двигательной активности.

Недостаток двигательной активности, как известно, чреват самыми большими неприятностями. По данным многих исследований, именно нехватка движений, ослабление мышечной деятельности и ведет к гиподинамии, особенно в переходном возрасте, следствием чего становятся сердечная недостаточность, нарушение функции нервной и других систем жизнедеятельности организма. Не говоря уже о других заболеваниях, к которым недостаток занятий физическими упражнениями как будто не имеет прямого отношения, но все они возникают как следствие нездорового образа жизни. Таким образом, занятия ритмической гимнастики призваны дать ребенку высокую двигательную активность, укрепить его здоровье.

**Сильное общество - здоровое общество, а наши дети - это будущее нашего общества**

**Литература**

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографий.
3. Бекина С.И, и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет.
4. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск
5. Руднева С.. Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение.
6. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду
7. Шукшина З. Ритмика.
8. Фирилева Ж.Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике.
9. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.
10. Конорова Е.В. Ритмика
11. Короткова И.М. Подвижные игры детей.
12. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**(1 год обучения)**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| ***1. Игроритмика*** | **Хлопки в так музыки** | **Хлопки в так музыки** | **Хлопки в так музыки** | **Хлопки в так музыки** |
| ***2. Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу колонну по команде "солдатики»** | **Повторить построение в шеренгу колонну по команде "солдатики", познакомить передвижение в сцеплении за руки "гусеница"** | **Построение в круги передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом "Хоровод"; ориентировка вправо, влево, к центру, от центра (муз. Карамышева )** | **Повторить построение в шеренгу колонну по команде "солдатики", передвижение в сцеплении за руки "гусеница" построение в круги передвижение по кругу в различных направлениях** |
| ***- ОРУ*** | **Без предметов** | **Без предметов** | **Без предметов** | **Без предметов** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **-** | **-** | **Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме из различных ИП: лежа, стоя, сидя** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **Обучить группировкам. Сед ноги врозь, сед на пятках** | **Закрепить группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **обучить шаг с носка, на носках** | **повторить шаг с носка, на носках** | **повторить шаг с носка, на носках** | **повторить шаг с носка, на носках, Обучить полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку** |
| ***- Ритмические танцы*** |  |  |  |  |
| ***Танцевально-ритмическаятгимнатика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **"Найди свое место"** | **"У ребят порядок строгий"** | **"Нитка-иголка"** | **Повторить игру "Нитка-иголка"** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| ***1. Игроритмика*** | **Хлопки в так музыки, Ходьба сидя на стуле** | **Хлопки в так музыки, Ходьба сидя на стуле** | **Хлопки в так музыки, Ходьба сидя на стуле** | **Обучить - акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле.** |
| ***2. Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу, колонну, круг по команде "солдатики». Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную.** | **Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «Шишки, желуди, орехи»** | **Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «Шишки, желуди, орехи»** | **Построение в шеренгу, круг.** |
| ***- ОРУ*** | **Без предметов (под музыку)** | **Упражнения с погремушками, хлопками.** | **Упражнения с погремушками, хлопками.** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Потряхивание кистями рук** | **Расслабление рук с выдохом. Потряхивание кистями рук** | **Расслабление рук с выдохом. Потряхивание кистями рук. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.** | **Расслабление рук с выдохом. Потряхивание кистями рук. Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **- Закрепить группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.** | **Обучить перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седее на пятках с опорой на предплечья** | **Закрепить перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седее на пятках с опорой на предплечья** | **Закрепить группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Закрепить полуприседы, подъемы на носки, держась за опору,****Стойка руки на пояс и за спину.** | **Повторить полуприседы, подъемы на носки, держась за опору,****Стойка руки на пояс и за спину.****Свободные плавные движения руками.** | **-** | **Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Закрепить полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку. Обучить пружинные полуприседы** | **Повторить полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку, пружинные полуприседы. Познакомить с приставным шагом в сторону.** | **-** | **Повторить шаг с носка, на носках, Обучить полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Обучить танцу «Танец сидя»** | **Закрепить танец «Танец сидя»** | **Обучить танец «Кузнечик»** | **Закрепить танец «Кузнечик»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **Обучить с погремушками «У оленя дом большой» Построение лицом в круг** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **"Найди свое место" (в кругу)** | **Разучить игру "Цапля и лягушка"** | **Закрепить игру "Цапля и лягушка"** | **Повторить игру "Цапля и лягушка"** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23-24** |
| ***1. Игроритмика*** | **Закрепить акцентированную ходьбу с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле** | **Повторить акцентированную ходьбу с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя.** | **Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, в положении стоя.(21,22)** | **Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.** |
| ***2. Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг и передвижение по кругу во различных направлениях за педагогом** | **Построение врассыпную** | **Содействовать ориентировки в пространстве - построение в круг и передвижение по кругу во различных направлениях за педагогом (21,22)** | **«Быстро по местам»** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **Упражнения сопровождается речитативом. (22)** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка» «столбик»)** | **Имитационно-образные упражнения на осанку: сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик»** | **Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка» «столбик»).(21)** | **Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслаблении – поза «спящего»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Обучить комбинацию 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).** | **Закрепить комбинацию в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине «качалочка»; перекатом вперед сед на ноги (21)** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Повторить полуприседы, подъемы на носки, держась за опору,****Свободные, плавные движения руками.** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Повторить шаг с носка, на носках, Обучить полуприсед на одной ноге, другую - вперед на пятку** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить танец «Кузнечик»** | **Совершенствовать танец «Кузнечик»** | **Совершенствовать танец «Кузнечик» (21)** | **Обучить танцу «Если весело живется…»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить с погремушками «У оленя дом большой» Построение лицом в круг** | **Повторить «У оленя дом большой» Построение лицом в круг** | **Закрепить выполнения «У оленя дом большой» (21,22)** | **Обучить «На крутом бережку»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик».** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **ОРУ с пальчиками (21)** | **ОРУ с пальчиками** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **"У медведя во бору»** | **"У медведя во бору»** | **Содействовать развитию ловкости с помощью игры "Цапля и лягушка"(21,22).****Разучить «Зайчики и волк» (22).** | **Закрепить «Зайчики и волк»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **«На лесной опушке» (путешествие в лес)(22)** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **Творческая игра «Кто Я» (21)** | **-** |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| ***1. Игроритмика*** | **Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта.** | **Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру** | **Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.** | **Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центр (31)** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **-** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в круг (31)** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационно-образные упражнения в расслаблении** | **Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полет.** | **Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели»** | **Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **3. Игротанцы:** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **Разучить комбинация из танцевальных шагов** | **-** | **Закрепили комбинация из танцевальных шагов (31)** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Совершенствовать танец «Если весело живется…»** | **Закрепить танец «Если весело живется…»** | **Повторить танец «Если весело живется…»** | **Повторить танец «Если весело живется…» (32)** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Совершенствовать «На крутом бережку»** | **Повторить «На крутом бережку»** | **Повторить «У оленя дом большой», «На крутом бережку»** | **Повторить «У оленя дом большой»,(31) Совершенствовать «На крутом бережку» (32)** |
| ***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: «круг», «очки», «домик»** | **Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль, «лодочка», «цепочка»** | **Выполнение фигурок из пальчиков: «бинокль, «лодочка», «цепочка»** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Разучить игру. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибается в задании.** | **Повторить. Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибается в задании.** | **Разучить игру «Эхо».** | **«Эхо». (31)Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо» (32)** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **Путешествие по станциям - «Спортивная», «Певучая нотка», «Сказочная», «Давайте- кА поиграем», «Танцевальная», «Загадочная» (32)** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под музыку** | **Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под музыку** |

 **Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **33-34** | **35-36** | **37-38** | **39-40** |
| ***1. Игроритмика*** | **Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.** | **Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.** | **Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.** | **Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в круг** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **-** | **-** | **Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **Комбинации И.П. стойка лицом к опоре. (1.Полуприсед, встать на носки; 2.Руки на пояс, на опору, за спину, на опору)** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Галоп шестерками» на приставном шаге. Построение в круг.** | **Закрепить танец «Галоп шестерками» (на приставном шаге)** | **Повторить танец «Галоп шестерками» (на приставном шаге)** | **-** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Разучить «Песня Муренки» (упражнения в седах и упорах) «Приключение кузнечика Кузи»** | **Закрепить «Песня Муренки» (упражнения в седах и упорах)** | **Совершенствовать «Песня Муренки» (упражнения в седах и упорах)** | **«У оленя дом большой», «На крутом бержку», «Песня Муренки»** |
| ***Игропластика*** | **Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «морская звезда», «морской конек», «краб», «дельфин»** | **Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигурки: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк»** | **Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигурки: «улитка», «морской лев», «медуза», «уж», «морской червяк»** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **-.** | **-** | **«У ребят порядок строгий»** | **Разучить игру «Водяной» Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **«Море волнуется» Игра направлена на развитие воображения двигательной памяти.** | **«Море волнуется»** | **-** | **«Создай образ» Игровое задание для развития пластической выразительности.** |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **41-42** | **43-44** | **45-46** | **47-48** |
| ***1. Игроритмика*** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись.** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись.** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись.** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – бегают, прыгают дети, под тихую музыку – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг(41)** | **Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.** | **Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.** | **Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационно-образные упражнения «Вороны»** | **-** | **-** | **Потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Обучить комбинацию акробатических упражнений в образно-двигательных действий: «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина», «Солдатик»** | **Закрепить комбинацию акробатических упражнений в образно-двигательных действий: «Ванька-Встанька», «Мальвина-балерина», «Солдатик»** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить «Галоп шестерками»** | **Разучить танец «Танец маленьких утят»** | **Закрепить танец «Танец маленьких утят»** | **Совершенствовать танец «Танец маленьких утят»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Совершенствовать «Песня Муренки» (упражнения в седах и упорах) (41,42) «У Оленя дом большой», «На крутом бережку»(41)** | **-** | **Разучить «Хоровод»** | **Закрепить «Хоровод»** |
| ***Игропластика*** | **Комплекс упражнений на укрепления мышц спины на морскую тематику «парус», «волны шипят», «Морская звезда»(42)** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **И.п. – сед на стульчике. Игры - потешки «Сорока-белобока».** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Смываем водичкой руки, ноги»)** | **Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Смываем водичкой руки, ноги», «Лошадки-мочалки»)** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Закрепить игру «Водяной»** | **«Отгадай, чей голосок?»** | **«Отгадай, чей голосок?»** | **Разучить игру «Попрыгунчики-воробышки»** |
| ***Игры-путешествия*** | **«Путешествие в морское царство» (42)** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **«Создай образ» Игровое задание для развития пластической выразительности.** | **-** | **-** | **-** |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **49-50** | **51-52** | **53-54** | **55-56** |
| ***1. Игроритмика*** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – дети хлопают в ладоши в такт, под тихую музыку – принимают присев в группировке – «прячутся»** | **Различие динамики звука «громка-тихо». Под громкую музыку – дети идут вперед(охотники), под тихую музыку – дети идут назад(звери прячутся от охотника).(51)** | **Выполнение ОРУ под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения(наклон, приседа, маха и т.д.)** | **Выполнение ОРУ под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклон, приседа, маха и т.д.)** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу и колонну по распоряжению** | **Построение в шеренгу и колонну по распоряжению** | **Построение врассыпную** | **Построение врассыпную** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **Упражнения на полу «Я на солнышке лежу»(52)** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Потряхивание кистями рук. Расслабление рук (руки в карман, руки на пол)** | **-** | **Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.** | **Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И.П. сед и лежа на спине.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Ритмические танцы*** | **-** | **Разучить танец «Танец маленьких утят»** | **Разучить танец «Мы пойдем сначала вправо»** | **Закрепить танец «Мы пойдем сначала вправо»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки», «Хоровод»** | **Повторить «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Муренки»,(51) «Хоровод» -( 52)** | **Разучить «Чебурашка»** | **Закрепить «Чебурашка»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **Кмплекс: «медведь», «пантера», «цапля», «орлы», «кошечка», «змея», «лев». (52)** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **ОРУ пальчиками.** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Закрепить игру «Попрыгунчики-воробышки»** | **«Мы веселые ребята» (51,52). «Иголка-нитка», «Попрыгунчики-воробушки», «Ленточки-хвосты»(52).** | **«Мы веселые ребята»** | **Разучить игру «Совушка»»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **«Поход в зоопарк»(52)** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **«Создай образ»(51)** | **-** | **-** |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **57-58** | **59** | **60-61** | **62** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение ОРУ руками различном темпе.** | **«Сказочный лес»** | **Выполнение ОРУ под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклон, приседа, маха и т.д.)** | **Выполнение ОРУ под музыку, во время движения выделить хлопом наиболее сильный акцент музыки (наклон, приседа, маха и т.д.)** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение врассыпную** | **Перестроение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в круг** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **«Сказочная зарядка»** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.** | **-** | **В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.** | **Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Закрепить выполнение группировки в положение лежа.** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **На укрепление осанки. Упр. на гимнастической стенке.** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Ритмические танцы*** | **Совершенствовать «Мы пойдем сначала вправо»** | **Повторить танец «Мы пойдем сначала вправо»** | **Разучить танец «Лавота»** | **Закрепить танец «Лавота»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Совершенствовать «Чебурашка»** | **Повторить «Чебурашка»** | **Разучить - «Я танцую». Познакомить - «Каравай»(народный хоровод, танец-игра)** | **Закрепить «Я танцую», «Каравай»** |
| ***Игропластика*** | **Комплекс упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Закрепить игру «Совушка»** | **Повторить «Совушка»** | **«Найди предмет»** | **«Найди предмет»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **«В гости к Чебурашки»** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **63** | **64-65** | **66-67** | **68 - Итог года** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение ОРУ под музыку, во время движения выделить хлопом наиболее сильный акцент музыки (наклон, приседа, маха и т.д.)** | **Выполнение ОРУ под музыку с притопом под сильную долю такта** | **Выполнение ОРУ под музыку с притопом под сильную долю такта** | **Выполнение ОРУ под музыку, во время движения выделить хлопом наиболее сильный акцент музыки (наклон, приседа, маха и т.д.)** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг** | **Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам.** | **Построение в круг** | **Построение в круг** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе.** | **Расслабление рук и потряхивание кистями** | **-** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **На укрепление осанки. Упр. на гимнастической стенке.** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Закрепить танец «Лавота»** | **Повторить танец «Лавота»** | **«Лавота»** | **На лучшее исполнение танца: «Лавота», «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Галоп шестерками», «Если весело живется», «Танец маленьких утят»»»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить «Я танцую», «Каравай»** | **Повторить «Я танцую», «Каравай»** | **-** | **Закрепить «Я танцую», «Каравай»** |
| ***Игропластика*** | **Комплекс упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса.** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **«Игры на рояле» Пальчики одновременно ударяют по столу и поочередно.** | **«Человечек» - указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга.** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением.** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Найди предмет»** | **«Эхо»** | **«Эхо»** | **-** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **«Конкурс танца»** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **«Я танцую» выполняют самостоятельно** | **Импровизация «Я танцую», «Макарена»** |

**2 год обучения**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7-8** |
| ***1. Игроритмика*** | **Хлопки на каждый счет и через счет** | **Удары ногой на каждый счет и через счет** | **Шаги на каждый счет и через счет** | **Шаги на каждый счет и через счет** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра «цапля»** | **Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и «змейкой»** | **Бег по кругу и «змейкой», перестроение из одной шеренги в несколько.** | **Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и «змейкой». Повороты переступанием, перестроение из одной шеренги в несколько.** |
| ***- ОРУ*** | **ОРУ без предметов «Буратино»** | **ОРУ без предметов («Хочу-не хочу», «Да-нет», «Тик-так» и т.д.)** | **ОРУ без предметов («Хочу-не хочу», «Да-нет», «Тик-так» и т.д.)** | **ОРУ без предметов («Хочу-не хочу», «Да-нет», «Тик-так» и т.д.)** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.** | **Раскачивание руками из различных И.П.** | **Раскачивание руками из различных И.П.** | **Раскачивание руками из различных И.П.** |
| ***- Акробатические упражнения*** |  |  |  |  |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Познакомить с танцевальными позициями ног 1,2,3 и танцевальными позициями рук 1,2,3** | **Закрепить танцевальные позиции ног 1,2,3 и танцевальные позиции рук 1,2,3** | **Совершенствовать танцевальные позиции ног 1,2,3 и танцевальные позиции рук 1,2,3** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Приставной и скрестный шаг в сторону** | **Приставной и скрестный шаг в сторону** | **Приставной и скрестный шаг в сторону** | **Приставной и скрестный шаг в сторону** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить танец «Полька-хлопушка»** | **Закрепить танец «Полька-хлопушка» Разучить танец «Матушка-Россия»** | **Закрепить «Матушка-Россия»** |  |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** |  |  |  | **Разучить «Часики»** |
| ***Игропластика*** |  |  |  |  |
| ***Пальчиковая гимнастика*** |  |  |  |  |
| ***Игровой самомассаж*** |  |  |  |  |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Разучить игру «Музыкальное эхо»** | **Закрепить игру «Музыкальное эхо»** | **Разучить игру «Космонавты»** |  |
| ***Игры-путешествия*** |  |  |  |  |
| ***Креативная гимнастика*** |  |  |  |  |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **9 Сюжетное занятие** | **10** | **11-12** | **13-14** | **15-16** |
| ***1. Игроритмика*** | **На 1 счет - хлопок, на 2, 3, 4 счет - пауза** | **На 1 счет - хлопок, на 2, 3, 4 счет - пауза** | **На 1 счет - притоп, на второй,3, 4 - пауза** | **На 1 счет – хлопок, на 2,3,4 -пауза; на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу.** | **Построение в шеренгу. Повороты переступанием. Перестроение в круг** | **Построение в шеренгу. Повороты переступанием в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг** | **Построение в шеренгу. Повороты переступанием в образно-двигательных действиях. Перестроение в круг** | **Перестроение в шеренгу и колонну.** |
| ***- ОРУ*** | **«Проверь себя» по типу «робот»** |  | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **Выполнять наклоны, повороты туловища, приседы с речитативом** | **-** | **Выполнять наклоны, повороты туловища, приседы с речитативом** | **Контрастные движения руками на напряжение и расслабление** |
| ***- Акробатические упражнения*** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **«Полька-хлопушка»** | **Разучить «Старый жук»** | **Закрепить «Старый жук»** | **Совершенствовать«Старый жук»** | **Разучить «Автостоп»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **«Матушка-Россия»** | **Разучить «Часики»** | **Закрепить «Часики»** | **Разучить «Карусельные лошадки»** | **Закрепить «Карусельные лошадки»** |
| ***Игропластика*** | **«Испытай себя» - укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки** | **-** | **Упражнения для развития гибкости** | **Упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игры по станциям»** |  |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук «Это пальчик дедушка…..»** | **-** | **Выставление одного, 2–х и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, др. в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и в другую стороны «оса»** | **Выставление одного, 2–х и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, др. в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и в другую стороны «оса»** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** |  | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Космонавты»** | **«Поезд»** | **«Поезд»** | **«Поезд»** | **Разучить игру «Конники-спортмены»** |
| ***Игры-путешествия*** | **«Космическое путешествие на марс»** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **17-18** | **19-20** | **21 Сюжетное занятие** | **22** | **23-24** |
| ***1. Игроритмика*** | **-** |  |  | **На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же отпускают вниз.** | **На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)** | **Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)** | **Построение в шеренгу. Ходьба «змейкой», «по диагонали», с подлезанием под гим. палки, через обручи** | **Построение в круг** | **Построение в круг** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Контрастные движения руками на напряжение и расслабление** | **Контрастные движения руками на напряжение и расслабление** | **Дети отдыхают и расслабляются.** | **-** |  |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо(налево),переступая на носках.** | **Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо(налево),переступая на носках.** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону** | **Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону** | **-** | **Мягкий высокий шаг на носках, поворот на 360 градусов на шагах.** | **Мягкий высокий шаг на носках, поворот на 360 градусов на шагах.** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Закрепить «Автостоп»** | **Совершенствовать «Автостоп»** | **«На крутом бережку», «Автостопом»** | **-** | **-** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить «Карусельные лошадки»** | **Повторить «Часики», «Карусельные лошадки»** | **«Карусельные лошадки»** | **Разучить «Песня Короля»** | **Закрепить «Песня Короля»** |
| ***Игропластика*** |  | **Упр. для развития мышечной силы.** | **-** | **-** | **Упр. для развития мышечной силы. «Велосипед», «змея»** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **Выставление одного, 2–х и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, др. в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и в другую стороны «оса»** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** |  | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Конники-спортсмены»** | **«Конники-спортсмены»** | **«Лошадки»** | **«Найди предмет»** | **«Найди предмет»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **«На выручку карусельных лошадок»** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** |  |
| **25-26** | **27-28** | **29-30** | **31-32** |
| ***1. Игроритмика*** | **На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.** | **На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Передвижение шагом и бегом. Построение в круг** | **Передвижение шагом и бегом. Построение в круг** | **Построение в шеренгу** | **Построение в шеренгу, сцепление за руки** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа** | **-** | **Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа, сидя** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **Танцевальные позиции ног 1,2,3 и танцевальные позиции рук 1,2,3** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **Комбинация из изученных танцевальных шагах.** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Большая стирка»** | **Закрепить «Большая стирка»** | **-** | **-** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить «Песня Короля»** | **Повторить «Часики», «Карусельные лошадки», «песня Короля»** | **Разучить «Воробьиная дискотека»** | **Закрепить «Воробьиная дискотека»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **Упражнения для развития гибкости** | **Упражнения для развития мышечной силы.** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***Игровой самомассаж*** | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев** | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Разучить игру «Музыкальные стулья»** | **Закрепить игру «Музыкальные стулья»** | **«Музыкальные стулья»** | **Разучить игру «Автомобили»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** |  |  | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **33** | **34 Сюжетное занятие** | **35-36** | **37-38** | **39-40** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **-** | **-** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу, сцепление за руки** | **Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.** | **Построение врассыпную** | **Построение в шеренгу, сцепление за руки** | **Подвижная игра для закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг** |
| ***- ОРУ*** |  |  | **ОРУ без предметов. Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор лежа, упор сидя, упор стоя на коленях)** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении стоя, лежа, сидя.** | **-** | **Упражнения на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей.** | **-** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **Группировка в положении сидя, лежа.** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях****Группировка в положении сидя, лежа.** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **Прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **-** | **«Большая стирка»** | **Разучить танец «Большая прогулка»** | **-** | **Закрепить танец «Большая прогулка»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить «Воробьиная дискотека»** | **«Часики»** | **-** | **«Воробьиная дискотека»** | **Повторить «Часики», «карусельные лошадки», «песня Короля», «Воробьиная дискотека»** |
| ***Игропластика*** | **Упражнения для развития мышечной силы в заданиях** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **«Пальчики здороваются», «цепочка»** | **«Пальчики здороваются», «цепочка»** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** |  |  | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Автомобили»** | **«Музыкальные стулья», «Автомобили»** | **«Воробушки»** | **«Воробушки»** | **-** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **«Путешествие в Кукляндию»** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **ОРУ - импровизация** | **-** | **-** | **Специальные игрозадания «Художественная галерея»** |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **41-42** | **43-44** | **45** | **46 Сюжетный урок** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **Выполнение простейших движений руками в различном темпе.** | **Выполнение простейших движений руками в различном темпе.** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу, сцепление за руки** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в шеренгу. «Найди свое место»** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** |  | **ОРУ под речитатив** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног.** | **-** | **Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног.** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях****Группировка в положении сидя, лежа.** | **Повторить группировку в приседе** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменные и русский хороводный шаг. Комбинация на изученных шагах.** | **Повторить приставной и скрестный шаг в сторону. Переменные и русский хороводный шаг. Комбинация на изученных шагах.** | **Приставной и скрестный шаг в сторону. Переменные и русский хороводный шаг. Комбинация на изученных шагах.** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **-** |  |  | **Повторить танец «Большая прогулка»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Разучить «Ну-погоди!»** | **Закрепить «Ну-погоди!»** | **Совершенствовать «Ну-погоди!»** | **Повторить «Воробьиная дискотека»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** |  | **-** |  | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **Обучить игру «Усни трава»** | **Закрепить игру «Усни трава»** |  | **«Усни-трава», «День - ночь»,** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** |  |  | **«Лесные приключения»** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **Специальные игровые задания «Магазин игрушек»** | **«Выставка картин»** | **-** |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **47-48** | **49-50** | **51-52** | **53-54** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **Выполнение простейших движений руками в различном темпе.** | **Выполнение простейших движений руками в различном темпе.** | **Выполнение простейших движений руками в различном темпе.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **Построение в шеренгу** | **Построение в шеренгу.** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног.** | **Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног.** | **Имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног.** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях****Группировка в положении сидя, лежа.** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Упражнения из пройденных элементов** | **Упражнения из пройденных элементов** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Комбинация на изученных танцевальных шагах** | **Комбинация на изученных танцевальных шагах** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **-** |  | **Повторить любой ритмический танец** | **Повторить танец «Большая прогулка»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить «Часики», «Карусельная лошадка», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну-погоди!»** | **Разучить «Сосулька»** | **Закрепить«Сосулька»****Повторить «Часики», «Карусельная лошадка», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну-погоди!»** | **Повторить «Ну-погоди!», «Сосулька»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **Специальные упражнения для развития мышечной силы** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** |  | **-** |  | **«Я в ладоши хлопаю…»** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **-** | **Обучить игру «Птица без гнезда** | **«Два мороза»** | **«Два мороза»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** |  |  | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **Повторить «Выставка картин»** | **Специальные игровые задания «Магазин игрушек»** | **«Выставка картин»** | **-** |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **55-56** | **57-58** | **59-60** | **61** | **62** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **-** | **-** | **Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.** | **«Карлики и великаны»** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в две шеренги напротив друг друга.** | **Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.** | **«Найди свое место» На закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.** | **Построение в шеренгу. Бег и прыжки** | **Построение в круг** |
| ***- ОРУ*** | **ОРУ с платочками** | **ОРУ с платочками** | **-** | **ОРУ без предметов под песню «Три белых коня»** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **«Радуга обними меня», «После дождика»** | **-** | **-** | **«Радуга обними меня», «После дождика»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях****Группировка в положении сидя, лежа.** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях****Группировка в положении сидя, лежа.** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **Упражнения из пройденных элементов** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Вару-вару»** | **Закрепить «Вару-вару»** | **Совершенствовать танец «Вару-вару»** | **«Автостоп»** | **Повторить «Вару-вару»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **-** | **Разучить «Упражнение с платочком»** | **Закрепить «Упражнение с платочком»** | **«Ну погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочком»** | **Повторить «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну-погоди!»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Специальные упражнения для развития мышечной силы** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **«Паучок ползет по ветке»** | **«Паучок ползет по ветке»** | **«Этот пальчик дедушка…»** | **«Пальчики здороваются», «цепочка»** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме** |  | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме** | **Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **-** | **«Найди свое место»** | **«Найди свое место»** | **«Погода»** | **«Птица без гнезда»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **«Времена года»** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Специальные игрозадания «Художественная галерея»** |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **63-64** | **65-66** | **67** | **68** |
| ***1. Игроритмика*** | **«Карлики и великаны»** | **«Карлики и великаны»** | **-** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг** | **Построение в круг** | **«Найди свое место» На закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.** | **Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 2** |
| ***- ОРУ*** | **-** |  |  | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **Имитационные, образные упражнения для расслабление рук и ног** | **-** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** |  | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** |  | **Упражнения из пройденных элементов** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** |  |  | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить «Матушка-Россия»** |  | **Повторить танец «Матушка- Россия»** | **«Большая прогулка», «Вару-вару», «Полька», «Матушка-Россия»,** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить ВСЕ комплексы** | **Повторить ВСЕ комплексы** | **Повторить ВСЕ комплексы** | **-** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** |  | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **«Паучок», «Пчелка»** | **-** |  | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** |  |  |  | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игры-путешествия*** |  |  |  | **«В мире музыки и танца»** |
| ***Креативная гимнастика*** |  | **Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»** | **«Творческая импровизация»** | **«Я танцую», «Ай, да я!»** |

 **3 год обучения**

**Сентябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **1-2** | **3-4** | **5-6** | **7** | **8** |
| ***1. Игроритмика*** | **Ходьба на каждый счет и через счет.** | **Ходьба на каждый счет и через счет.** | **Ходьба на каждый счет и через счет с хлопами в ладоши.** | **Ходьба на каждый счет и через счет с хлопами в ладоши.** |  |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты налево, направо. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!»** | **Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты налево, направо. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!»** | **Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты налево, направо. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!»** | **Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам** | **Построение в шеренгу. Ходьба по скамейке** |
| ***- ОРУ*** | **ОРУ без предметов** | **ОРУ без предметов** | **ОРУ без предметов** | **-** | **ОРУ на скамейке под музыку** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Посегментное расслабление руками на различное количество счетов** | **Свободное раскачивание рук при поворотах** | **Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя** | **Дыхательные упражнения «Радуга обними меня», «После дождика»** | **Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мыщц.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **Обучить переход из седа в упор стоя на коленях.** | **Закрепить переход из седа в упор соя на коленях. Обучить группировке в приседе и седе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге.** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **Шаг галоп вперед и в сторону** | **Шаг галоп вперед и в сторону** | **Шаг галоп вперед и в сторону** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Конькобежец»** | **Закрепить «Конькобежец»** | **Совершенствовать танец «Конькобежец»** | **Совершенствовать танец «Конькобежец»** | **Повторить «Конькобежец»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **-** | **-** |  | **Обучить «Зарядка»** | **Повторить «Ну погоди!»** |
| ***Игропластика*** | **Специальные упражнения для развития мышечной силы «Чтоб красиво нам ходить…». «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых».** | **Специальные упражнения для развития мышечной силы «Чтоб красиво нам ходить…». «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых».** |  | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***Игровой самомассаж*** |  | **-** | **-** | **-** |  |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«День-ночь»** | **«Пятнашки» (салки)** | **«Волк во рву»** | **«Волк во рву»** | **«Северный ветер и южный ветер» «Белые медведи»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **«Путешествие на Северный полюс»** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |

**Октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **9-10** | **11-12** | **13-14** | **15** | **16 Сюжетное занятие** |
| ***1. Игроритмика*** | **Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.** | **Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.** | **Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.** | **Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.** |  |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу Повороты налево, направо.** | **Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты налево, направо. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!»** | **Построение в шеренгу и колонну Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру** | **Построение в шеренгу и колонну Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру** | **Построение в шеренгу. По сигналу «Боевая тревога»** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **ОРУ с речитативом** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Дыхательные упражнения «Радуга обними меня», «После дождика»** | **Свободное раскачивание руками при поворотах.** | **-** | **Потряхивание ногами в положении стоя.** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук.** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки. Шаг с подскоком.** | **Шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки. Шаг с подскоком.** | **Шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки. Шаг с подскоком.** | **Шаг галоп вперед и в сторону** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Полька»** | **Закрепить «Полька»** | **Разучить «В ритме польки»** | **Закрепить «В ритме польки», Разучить «Модный рок»** | **Повторить «В ритме польки»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить «Зарядка»** | **Совершенствовать «Зарядка»** | **Разучить «Всадник»** | **Закрепить «Всадник»** | **Повторить «Зарядка»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** |  | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **ОРУ со стихами и речитативом** | **-** |  |
| ***Игровой самомассаж*** |  | **-** | **-** | **-** |  |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Волк во рву»** | **«Группа, смирно!»** | **-** | **-** | **«Пограничники», «День-ночь», «Волк во рву».** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **«Пограничники»** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Ноябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **17-18** | **19-20** | **21-22** | **23** | **24 Сюжетное** |
| ***1. Игроритмика*** | **Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопами через счет и наоборот** | **Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопами через счет и наоборот** | **Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопами через счет и наоборот** | **Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопами через счет и наоборот** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.** | **Ходьба под музыку с различными видами фигурной маршировки. Перестроение в три шеренги** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **ОРУ без предметов** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Выполнение изученных акробатических упр.: виды группировок, перекатов, равновесия.** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Танцевальные позиции рук. Перевод рук из одной позиции в другую** | **Перевод рук из одной позиции в другую** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** |  |  | **Пружинистые движения ногами на полуприседе.** | **Пружинистые движения ногами на полуприседе.** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Совершенствовать «Модный рок»** | **«Модный рок»** | **Разучить «Падеграс»** | **Закрепить «Падеграс»** | **Повторить «Падеграс», «Модный рок»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **«Зарядка», «Всадник».** | **Разучить «Ванечка-пастух»** | **Закрепить «Ванечка-пастух»** | **«Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух»** | **-** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **ОРУ и игры пальчиками, со стихами и речитативами.** | **ОРУ и игры пальчиками, со стихами и речитативами.** | **ОРУ и игры пальчиками, со стихами и речитативами.** | **ОРУ и игры пальчиками, со стихами и речитативами.** |  |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«У ребят порядок сторогий»** | **«Пятнашки»** | **«Пятнашки», с «замораживанием»** | **«Пятнашки», с «замораживанием»** | **«Пятнашки»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **«Путешествие в Спортландию»** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **25-26** | **27-28** | **29** | **30 Сюжетное занятие** | **31-32** |
| ***1. Игроритмика*** | **Гимнастическое дирижирование** | **Гимнастическое дирижирование** | **Гимнастическое дирижирование** | **-** | **Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две.** | **«Группа смирно!»** | **Перестроение из одной колонны в две. Размыкание.** | **Перестроение из одной колонны в две. Размыкание** | **Перестроение из одной шеренги в несколько уступами.** |
| ***- ОРУ*** | **-** |  |  | **ОРУ в движение** | **ОРУ с предметами** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Потряхивание ногами в положение стоя** | **Потряхивание ногами в положение стоя. Дыхательные упражнения** | **Потряхивание ногами в положение стоя** |  | **Свободный вис на гим. стенке.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** |  |  |  | **Группировка в приседе и седее на пятках. Перекаты вправо-влево.** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** |  |  |  |  |
| ***- Танцевальные шаги*** | **Русский попеременный шаг. Шаг с притопом.** | **Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг –«припадание»** | **Русский попеременный шаг. Шаг с притопом.** | **Совершенствовать выполнение разученных танцевальных шагов** | **Обучить «Русских хоровод»** |
| ***- Ритмические танцы*** | **«Падеграс»** | **«Макарена»** | **Повторить «Макарена»** |  |  |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Разучить «Четыре таракана и сверчок»** | **Закрепить «Четыре таракана и сверчок»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок»** | **«Воробьиная дискотека»** |  |
| ***Игропластика*** | **-** | **Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях** |  | **Упражнения для развития силы мышц, гибкости** |  |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** |  |  |  |  |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя** | **Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя** |  |  |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Волк во рву»** | **«Группа смирно!»** | **«Группа смирно!»** | **«Ловля обезьян»** | **«Пятнашки» «с домиками»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** |  |  | **«Маугли»** |  |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Январь**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **33-34** | **35-36** | **37** | **38 Сюжетное занятие** | **39-40** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу.** | **Выполнение движений туловищем в различном темпе** | **Выполнение движений туловищем в различном темпе** | **Выполнение движений туловищем в различном темпе** | **Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты на лево, направо.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Перестроение из одной шеренги в несколько уступами.** | **Перестроение из одной шеренги в несколько уступами.** | **Перестроение в шеренгу. Размыкание (на интервал - руки на пояс)** | **Перестроение в колонну, шеренгу** | **-** |
| ***- ОРУ*** | **ОРУ с предметами** | **ОРУ с предметами** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Свободный вис на гим. стенке.** | **Свободный вис на гим. стенке.** | **-** | **-** | **Дыхательные упражнения «Волны шипят»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Комбинации на изученных танцевальных шагов** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить «Хоровод»** | **Обучить «Травушка-муравушка»** | **Закрепить «Травушка-муравушка»** | **«Танец утят»** | **Обучить «Кик»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Разучить «Облака»** | **Закрепить «Облака»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака»** | **«Чебурашка», «Облака», «Всадник»** | **Обучить «Бег по кругу»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях** | **-** | **-** | **Комплексы упражнений на развитие силы и гибкости.** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Поглаживание и растирание пр. рукой левой ключицы и наоборот** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Пятнашки» «с домиками»** | **«Пятнашки» с парами** | **«Пятнашки» с парами** | **«Волшебный веселый бубен»** | **«Волшебный веселый бубен»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **«Цветик-семицветик»** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **41-42** | **43** | **44 Сюжетное занятие** | **45-46** | **47-48** |
| ***1. Игроритмика*** | **Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно (бубен)** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в шеренгу** | **Построение в круг** | **Ходьба с препятствиями** | **Построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу.** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две.** |
| ***- ОРУ*** | **-** | **-** | **ОРУ с речитативами** | **-** | **ОРУ без предметов** |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Дыхательные упражнения.** | **Дыхательные упражнения.** |  | **Дыхательные упражнения.** | **Дыхательные упражнения. Упр. на осанку в седе и в седе и «по-турецки»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Группировка в приседе и седее на пятках с опорой о предплечья.** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений** | **-** | **-** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.** | **Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Разучить «Давай танцуй»** | **Закрепить «Давай танцуй»** | **Совершенствовать «Давай танцуй»** | **Разучить «Современник»** | **Закрепить «Современник»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить «Бег по кругу»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу»** | **Повторить «Бег по кругу»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу»** |  |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **Поглаживание и растирание отдельных частей тела.** | **Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положение сидя.** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Мальчики пляшут, девочки танцуют»** | **«Мальчики пляшут, девочки танцуют»** | **«Найди предмет»** | **«Найди свое место»** | **«К своим флажкам»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **«Искатели клада»** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Март**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **49-50** | **51-52** | **53** | **54 Сюжетное занятие** | **55-56** |
| ***1. Игроритмика*** | **-** | **Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.** | **Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.** | **-** | **Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две.** | **Перестроение из одной колоны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две.** | **Построение в шеренгу. Перестроение в круг** | **Перестроение в круг** |
| ***- ОРУ*** |  |  |  |  |  |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Потряхивание ногами в положение стоя. Упр. на осанку в седее и седее «по-турецки»** | **-** | **Дыхательные упр. «Волны шипят». «Пчелка».** | **-** | **Посегментное расслабление рук на различное количество счет «руки кверху поднимаем…»** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** |  |  |  |  |  |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить «Современник»** | **Разучить «Артековская полька»** | **Закрепить «Артековская полька»** | **Совершенствовать «Артековская полька»** | **Повторить «Русский хоровод»** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Разучить «Приходи сказка»** | **Закрепить «Приходи сказка»** | **Совершенствовать «Приходи сказка»** | **Повторить «Ванечка-пастух»** | **Обучить «Черный кот»** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **Упр. для мышц живота «Велосипед» с речитативом** | **Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **«Мышка», «кошка», «зайка», «петушок», «жук».** | **«Мышка», «кошка», «зайка», «петушок», «жук».** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **-** | **Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«К своим флажкам!»** | **«К своим флажкам!»** | **«К своим флажкам!»** | **«К своим флажкам!»** | **«Найди свое место»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **«Клуб веселых человечков»** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **Музыкально-творческая игра** | **Музыкально-творческая игра** | **-** | **Упр. «Бег по кругу»** | **-** |

**Апрель**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **57-58** | **59-60** | **61-62** | **63-64** |
| ***1. Игроритмика*** | **Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.** | **-** | **-** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Построение в круг** | **Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.** | **Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.** | **Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.** |
| ***- ОРУ*** |  |  |  |  |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Дыхательные упр. «Красный шарик»** | **-** | **Свободный вис на гим. стенке. Посегментное расслабление рук на различное количество счет «руки кверху поднимаем…»** | **Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивании ногами в положении сидя.** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **Повторить «Падеграс», «Давай танцуй!»** |  |  |  |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Закрепить «Черный кот»** | **Совершенствовать «Черный кот».** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу», «Приходи, сказка!», «Черный кот»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу», «Приходи, сказка!», «Черный кот»** |
| ***Игропластика*** | **Специальные упражнения для развития гибкости, силы в образных и игровых двигательных действиях** | **Специальные упражнения для развития гибкости, силы в образных и игровых двигательных действиях** |  |  |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **-** | **-** | **-** | **Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и плеча, ключицы, груди, ступни, голени и бедра** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Гулливер и лилипуты»** | **«Музыкальные змейки»** | **«Музыкальные змейки»** | **«Музыкальные змейки»** |
| ***Игры-путешествия*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Креативная гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |

**Май**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы** | **Занятия** |
| **65** | **66 Сюжетное занятие** | **67** | **68** |
| ***1. Игроритмика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***2.Игрогимнастика:*** |  |  |  |  |
| ***- Строевые упражнения*** | **Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.** | **-** | **Построение по кругу в парах.** | **-** |
| ***- ОРУ*** |  |  |  |  |
| ***- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки*** | **Дыхательные упражнения.** | **-** | **Дыхательные упр. «Волны шипят». «Пчелка».** | **-** |
| ***- Акробатические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***3. Игротанцы:*** |  |  |  |  |
| ***- Хореографические упражнения*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Танцевальные шаги*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***- Ритмические танцы*** | **-** | **-** | **«Падеграс»** | **«Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Модный рок», «Давай танцуй!» и др.** |
| ***Танцевально-ритмическая гимнастика*** | **Повторить «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот»** | **«Приходи, сказка!», «четыре таракана и сверчок», «Зарядка»** | **Повторить «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу», «Приходи, сказка!», «Черный кот»** | **-** |
| ***Игропластика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Пальчиковая гимнастика*** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| ***Игровой самомассаж*** | **Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и плеча, ключицы, груди, ступни, голени и бедра** | **-** | **-** | **-** |
| ***Музыкально-подвижные игры*** | **«Музыкальные змейки»** | **«Музыкальные змейки», «Гулливер и лилипут»** | **-** | **-** |
| ***Игры-путешествия*** |  | **«Приходи, сказка!»** |  |  |
| ***Креативная гимнастика*** | **Специальные задания «Танцевальный вечер»** | **-** | **-** | **Специальные задания «Танцевальный вечер»** |