

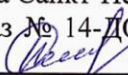
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга



**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №105  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 08. 10. 2020

**УТВЕРЖДЕНА**

И.О.заведующего ГБДОУ детский сад  
№105 компенсирующего вида Невского  
района Санкт-Петербурга  
Приказ № 14-ДОП от 08.10.2020 г.  
  
Е.П.Колоницкая

Рабочая  
дополнительная образовательная  
(общеразвивающая) программа  
Детский фитнес «Радужный танец»  
для обучающихся 4-7 (8) лет

Срок реализации программы 2020-2021уч. год

Составитель:

Педагог дополнительного образования государственного  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №105 компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Семенова Тамара Александровна

Санкт-Петербург  
2020

## Содержание рабочей программы

I	Целевой раздел	3-7
	Пояснительная записка Цель, задачи и принципы реализации рабочей программы Планируемые результаты освоения рабочей программы	
II	Содержательный раздел	7-29
	Направленность рабочей программы Примерное распределение времени на разделы рабочей программы Календарный учебный график Содержание программного материала Календарно-тематическое планирование Оценочные материалы Взаимодействие с родителями	
III	Организационный раздел	29-32
	Организация образовательного процесса Обеспечение по программе Информационно-методическая литература	

# I. Целевой раздел

## Пояснительная записка

Рабочая дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа Детский фитнес «Радужный танец» для обучающихся 4-7 (8) лет (далее - Программа) составлена на основе Дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы Детский фитнес «Радужный танец» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа учитывает особенности функционирования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ) в период действия Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1./2.4.3598

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19), а также «Положение об использовании электронного обучения дистанционных образовательных технологий, электронных образовательных ресурсов в государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 105 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга».

Актуальность Программы соответствует требованиям государственной политики в области дополнительного образования детей дошкольного возраста, социальному заказу общества, ориентированному на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Характерные свойства, отличительные особенности Программы

Поиск новых гуманистических путей в творческом взаимодействии с детьми, эффективных средств формирования здоровьесберегающего поведения дошкольников является одной из важных задач в воспитании и развитии основных способностей обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья: ТНР (тяжёлыми нарушениями речи), и ЗПР (задержкой психического развития) (далее - ОВЗ).

Содержание Программы представлено сочетанием танцевально-ритмической гимнастики с игротанцами, объединёнными общим игровым сюжетом.

Программа представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 (8) лет, адаптированной для обучающихся с ОВЗ, содержит специально подобранные музыкально-ритмические упражнения, развивающие ум детей, музыкальный слух, память, внимание, ритмичность, пластическую выразительность движений, координационные способности.

Таким образом, отличительными особенностями Программы являются три основных характерных свойства: доступность, эффективность и эмоциональность.

Доступность её освоения основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность Программы в её разностороннем воздействии на опорно- двигательный аппарат, дыхательную и нервную системы, психоэмоциональную сферу ребёнка.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения детского фитнеса, но и образными движениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий животных и человека.

Возможности применения упражнений, используемых в Программе, содействуют также развитию статической выносливости, функции дыхания, упорядочению темпа движений, запоминанию серии двигательных актов – становлению когнитивных способностей обучающихся.

Особое внимание в Программе уделяется движениям игрового характера, направленным на воспитание быстроты реакции на словесные инструкции, синхронное взаимодействие между движениями и речью, развитие тонких навыков речи и письма.

В Программе используются приёмы и методы развития, способствующие максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации.

Программа предполагает возможность получения образования посредством информационно-коммуникативных технологий. Цель обучения посредством информационно-коммуникативных технологий – предоставить ребёнку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям воспитанников (законным представителям).

В Программе используются следующие понятия:

Электронное обучение (ЭО) – организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно- телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями (ДОТ) понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) - учебные материалы, для воспроизведения которых используются электронные устройства.

Программа адресована детям 4-7 (8) лет, адаптирована для обучающихся с ОВЗ, сформирована в соответствии с общекультурным уровнем сложности.

В случае получения образования по Программе без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми посредством информационно-коммуникативных технологий: ДОТ, ЭОР, ЭО, Программа направлена на обеспечение консультативной помощи родителям (законным представителям) воспитанников.

Психолого-педагогические особенности обучающихся.

Обучающиеся, посещающие дошкольное образовательное учреждение, относятся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Дети с особенностями речевого и психофизического развития нуждаются в особых коррекционных программах физического развития и воспитания, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, осуществление коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития ребёнка.

Детям с ОВЗ присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Это характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных двигательных актов, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети испытывают трудности в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. Исходя из этого, важно находить такие приёмы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает

Программа.

Учитывая особенности детей с ОВЗ, Программа содержит здоровьесберегающие технологии, опирающиеся на здоровьесформирующие основы физкультурного образования:

- осознанная двигательная деятельность детей способствует формированию индивидуального и коллективного здоровья, опосредованно влияя на создание резерва функциональных и психических возможностей организма и отрабатывая в создаваемых педагогом проблемных ситуациях будущие ответы на неожиданные внешние воздействия, требующие срочной мобилизации органов и систем ребёнка;

- создаются условия для формирования осознанного отношения дошкольника к своему здоровью.

При этом закладываются интенционные основы физкультурного образования дошкольника – успешность человека, занимающегося физическими упражнениями, популярность занятий физической культурой и спортом у детей.

Цель и задачи Программы отражают современные тенденции развития дополнительного образования.

Основной целью Программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики и ритмического танца.

Предполагается, что освоение основных разделов Программы послужит выполнению следующих частных целей:

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- личностное развитие обучающихся, адаптация обучающихся;
- социализация и к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся
- выявление и поддержка талантливых и одарённых обучающихся.

Исходя из целей Программы, предусматривается решение следующих основных задач для детей 4-7(8) лет, в том числе с ОВЗ.

Задачи

*Образовательные:*

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- совершенствовать основные виды движений;

- совершенствовать двигательные способности (скоростно-силовые, координационные, гибкость и др.);
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- обучать основам здорового и безопасного образа жизни.

*Развивающие:*

- развивать мышечную силу, гибкость, быстроту, выносливость, скоростно- силовые и координационные способности;
- развивать чувства ритма, музыкального слуха;
- развивать умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать выразительность движений, пластичность, грациозность;
- способствовать эмоциональному развитию через двигательно-игровую деятельность, воспитывая умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать крупную и мелкую моторику.

*Воспитательные:*

- воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;
- совершенствовать такие качества, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность;
- воспитывать чувство такта, дружелюбие, умение вести себя в группе детей во время занятий;
- воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю и оборудованию;
- обогащать эмоциональный опыт детей, способствуя проявлению детьми чувства удовольствия от двигательных заданий, побуждать к искренности в выражении чувств.

### Планируемые результаты освоения Программы

*В результате освоения Программы дети в возрасте 4-5 лет могут овладеть:*

- простым повторением упражнений при совершенствовании двигательного навыка;
- умением выполнять упражнения под музыку;
- умением передавать двигательный характер образа, демонстрируя выразительность движений (котёнок, лошадка, белочка, зайчик и др.);
- частой сменой двигательной деятельности посредством подражательных движений.

*В результате освоения Программы дети в возрасте 5-7 (8) лет могут овладеть:*

- умением передавать характер музыки с помощью выразительных движений;
- выполнением движений, придавая двигательному навыку гибкость, пластичность, с сохранением при этом ритма и темпа;
- умением выполнять движения, используемые в комбинации с другими уже известными упражнениями, проявлением стремления найти способы воплощения двигательного замысла;

- способностью импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы, диско), самостоятельно создавать новые формы движения, демонстрируя осознанность выбора, выразительность двигательных танцевальных действий.

## II. Содержательный раздел

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья ребёнка.

Содержание Программы адаптировано для обучения детей дошкольного возраста 4-7 (8) лет с ОВЗ.

Программа предполагает возможность получения образования непосредственного контакта с педагогом и другими детьми посредством информационно- коммуникативных технологий: ДОТ, ЭОР, ЭО. Дистанционные образовательные технологии позволяют родителям при помощи педагогов эффективно и грамотно организовать деятельность детей дома.

Основными принципами применения информационно-коммуникативных образовательных технологий являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем участникам образовательных отношений возможности получения качественной и своевременной информации непосредственно по месту жительства;
- принцип персонализации, выражающийся в создании условий (педагогических, организационных и технических) для реализации индивидуальной образовательной траектории воспитанников;
- принцип интерактивности, выражающийся в возможности постоянных контактов всех участников образовательных отношений с помощью информационно- образовательной среды;
- принцип гибкости, дающий возможность участникам образовательных отношений, работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время.

### Примерное распределение времени на разделы рабочей программы

Разделы программы	Возрастная группа детей	
	средняя (4-5)	Старшая (5-7(8))
Музыкально-ритмическая гимнастика	30	30
Игроритмика	в течение года	

Игротанцы	в течение года	
Пальчиковая гимнастика	по плану занятий	
Игrogимнастика	по плану занятий	
Самомассаж	по плану занятий	
музыкально-подвижные игры	по плану занятий	
Всего часов	30	30

#### Календарный учебный график

Период обучения: 8 месяцев (с 12.10.2020 по 31.05.2021 )

Количество учебных недель: 30 недель

Количество занятий: в неделю – 1, в месяц – 3-4, за 8 месяцев –30 занятий

Количество часов (время проведения):

Средний возраст – 20 минут

Старший возраст – 25-30 минут

Суть обучения дошкольника посредством ДОТ заключается в том, что родителям (законным представителям) воспитанников дается возможность получения профессиональной консультативной помощи в освоении Образовательной программы в условиях невозможности посещения ГБДОУ. При организации деятельности ГБДОУ в режиме консультирования (ДОТ), не предусмотрено обязательное предоставление родителями отчетов о выполнении с ребенком в полном объеме всех рекомендаций.

#### Характеристика разделов Программы

№ п/п	Раздел программы	Содержание раздела	Развивающие цели раздела
1	Игроритмика	Раздел включает специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	Раздел 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, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.
2	Игrogимнастика	Раздел включает строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Раздел служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по Программе.
3	Танцевально-ритмическая гимнастика	Образно-танцевальные композиции, объединённые в комплексы упражнений.	Каждая образно-танцевальная композиция имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определённое воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи Программы.
4	Игротанцы	Раздел представлен	Раздел направлен на формирование у



		танцевальными шагами, элементами хореографических упражнений и таких танцевальных форм, как народный, бальный, современный и ритмический танцы.	воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся.
5	Пальчиковая гимнастика	Раздел включает как отдельные упражнения, так и образные композиции, объединённые в комплексы упражнений.	Раздел служит основой 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.
6	Музыкально-подвижные и креативные игры	Раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях и являющихся ведущим видом деятельности дошкольника. Сюда же включены нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.	Используемые упражнения при проведении музыкально-подвижных игр служат достижению конкретной поставленной цели при проведении занятия. Целенаправленная работа 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.
7	Игровой самомассаж	Раздел включает специальные упражнения самомассажа.	Раздел 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.

#### Содержание программного материала (проект)

Раздел программы	Возрастная группа	
	средняя	старшая
Игроритмика	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой	
	Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми	Ходьба на каждый счёт и через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта, хлопки

	руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.	и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.
Игрогимнастика	Общеразвивающие упражнения	
	Упражнения без предмета.	
	Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях положение лёжа. Сочетание упоров с движениями ногами. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Комплексы общеразвивающих упражнений: «Часики», «Мишка плюшевый».	Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. общеразвивающие упражнения: «Зарядка», «Красная шапочка».
	Упражнения с предметами	
	Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками), платочками, шарфиками, косынками, мячами. Комплексы общеразвивающих упражнений: «Дружба», «На свете невозможное случается», «Белочка» (упрощённый вариант), «Облака» (упрощённый вариант).	Основные положения и движения в упражнениях с лентой, флажками, мячами, обручами, гимнастической палкой (элементы классификационных групп). Комплексы общеразвивающих упражнений: «Белочка», «Облака», «Настоящий друг», «Кот Леопольд», «Дождик».
	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки, дыхательные упражнения	
Свободное опускание рук вниз. Напряжённое и расслабленное положение рук, ног. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Потряхивание кистями рук и предплечьями. Расслабление рук в положении лёжа на спине, с выдохом. Посегментное свободное расслабление рук в положении лёжа на спине, потряхивание ногами из положения лёжа на спине. Лёжа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения: «петушок», «росток» и др. Музыкально-ритмические комплексы: «Росток»,	Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. То же из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине ноги вперёд (в потолок). Расслабление всего тела, лёжа на спине. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».	

	«Сосулька», «Чебурашка», «Сторожа».	Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка», «оловянные солдатики», «балерина» и др.). Музыкально-ритмические комплексы: «Зёрнышко», «Сосулька», «Чебурашка», «Сторожа».
Танцевально-ритмическая гимнастика	Специальные композиции и комплексы упражнений	
	«Часики», «Ну, погоди!», «Воробьиная дискотека», «Песня Мурёнки».	«Часики», «Воробьиная дискотека», «Три поросёнка», «Ну, погоди!», «Зарядка», «Марш», «Приходи в сказку».
Игротанцы	Хореографические упражнения	
	Полуприседы, подъёмы на носки. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо/налево, переступая на носках. Полуприседы. <i>Ритмические танцы с элементами хореографии:</i> «Вальс» (с платочком), «Бременские музыканты».	Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъёмы на носки. Выставление ноги вперёд и в сторону, поднимание ноги. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Полуприседы и подъёмы на носки с движением руки. <i>Ритмические танцы с элементами хореографии:</i> «Бременские музыканты», «Облака», «Менуэт».
	Танцевальные шаги	
	Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую выставить вперёд на пятку. Пружинные Полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.	Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. «Ёлочка», «гармошка», «ковырялочка». Комбинации из изученных танцевальных шагов.
	Ритмические и бальные танцы	
«Кузнечик», «Танец сидя», полька «Старый жук», «Галоп шестёрками», «Большая стирка», «Танец Утят», «Мы пойдём сначала вправо».	Полька (Музыка «Йоксу-полька»), «Колобок и два жирафа», «Мы пойдём сначала вправо», «Чунга-Чанга», «Большая стирка», «Автостоп», «Макарена, «Божья коровка».	
Пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях	
	Сгибание и разгибание, приведение и	Соединение большого пальца с

	отведение, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Выполнение фигурок из пальцев. Игры-потешки. Упражнения пальчиками с речитативом. Музыкальные комплексы: «Гриб», «Ванечка-пастух», «Автомобили» (упрощённый вариант), «Упражнение с платочком».	другими, «сцепление», касание пальцев одной руки с другой рукой (пальцы «здороваются»), движение пальцев по различным частям тела. Упражнения пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом, по сказкам и рассказам. Музыкальные комплексы: «Автомобили», «Я леплю из пластилина», «Белочка», «Жонглирование мячом».
Музыкально-подвижные игры	«Ох, ох, раскатился наш горох!», «Музыкальное эхо», «Самолёты», «День и ночь», «Цапля и лягушки», «Весёлые сороконожки», «Поезд», «Воробышки», «У медведя во бору», «Карлики и великаны».	«Порядок – беспорядок», «Карлики и великаны», «Цапля и лягушка», «Весёлые сороконожки», «Воробышки и автомобили», «Музыкальные змейки», «Вороны и воробьи», «Сугробы, снежинки, метели», «Где спрятан Чебурашка?», «Море волнуется», «Солнышко и дождик».

Календарно-тематическое планирование (проект) 4-5 лет

№ занятия	Тема, содержание занятия
Октябрь	
1	<p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»).</p> <p><i>Игроритмика.</i> Хлопки в такт музыки, на каждый счёт и через счёт (образно-звуковые действия «Горошинки»).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Сочетание основных движений прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (1, стр.94).</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Шаг с носка, на носках.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Ох, ох, раскатился наш горох!».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p>
2	<p><i>Игроразминка.</i> Повторить занятие 1.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Удары ногой на каждый счёт и через счёт.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (20, стр. 94).</p> <p>Ритмический танец «Мишка плюшевый».</p> <p>Дети отгадывают загадку: Он большой и косолапый. Говорят, сосёт он лапу. Громко может он реветь, - Р-р-р, - А зовут его ... (медведь).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра.</i> «Ох, ох, раскатился наш горох!».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление</i></p>

	<i>осанки</i> . «Прогоним петуха со двора», «Росток».
3	<p><i>Игроразминка</i>. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру (муз. Б.Карамышева «Русский лирический»).</p> <p><i>Игроритмика</i>. Хлопки в такт музыки, на каждый счёт и через счёт (образно-звуковые действия «Горошинки»).</p> <p>Ритмический танец «Мишка плюшевый».</p> <p><i>Хореографические упражнения</i>. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (1, стр.94).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Самолёты».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>. «Прогоним петуха со двора», «Росток».</p>
Ноябрь	
4	<p><i>Игроразминка</i>. Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Бег по кругу и ориентирам («змейка»).</p> <p><i>Игроритмика</i>. Ходьба сидя на стуле (скамейке). На первый счёт – хлопок, на второй, третий, четвёртый счёт – пауза.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета</i>. Повторить занятие 1. Полуприсед; упоры: присев, лёжа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лёжа. Группировка. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p> <p><i>Ритмический танец</i> ««Кузнечик»» (20, стр. 39) .</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>. «Росток».</p>
5	<p><i>Игроразминка</i>. Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Бег по кругу и ориентирам («змейка»).</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i>. Упражнения с погремушками, хлопками. Перекаты в положении лёжа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» (повторить занятие 5).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i>. Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук в сопровождении речитатива (20, стр.100).</p>
6	<p><i>Игроразминка</i>. Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-</p>

	<p>двигательных действиях.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом.</i> Упражнения с погремушками, хлопками. Перекаты в положении лёжа, руки вверх («брёвно») и в седе на пятках с опорой на предплечья.</p> <p><i>Ритмический танец «Мишка плюшевый».</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом) «Дружба»</i> - авторская разработка.</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Весёлые сороконожки».</i></p> <p>Весёлые сороконожки уселись на дорожке, Всеми ножками перебирают, соревнование начинают.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Росток».</i></p>
7	<p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле, (скамейке).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом) «Дружба»</i> - авторская разработка.</p> <p><i>Ритмический танец «Танец сидя» (20, стр.40).</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Музыкальный комплекс «Гриб» - авторская разработка.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинок и дубов! Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лёжа, сидя, стоя.</p>
Декабрь	
8	<p><i>Игроразминка.</i> Ходьба на месте с высоким подниманием колена, захлестом голени назад. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком, сидя на стуле, (скамейке).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом) «Дружба».</i></p> <p><i>Ритмический танец «Танец сидя» (20, стр.40).</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Весёлые сороконожки».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лёжа, сидя, стоя.</p> <p><i>Упражнение на дыхание «Прогоним тучки».</i></p>
9	<p><i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лёжа на спине («качалочка»); перекатом вперёд сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («брёвнышко»), перекаты вправо (влево).</p> <p><i>Ритмический танец «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Упражнение с погремушками или</p>

	<p>хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Манин, А.Фомин) (20, стр. 43).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Общеразвивающие упражнения пальчиками. И.П. сед по-турецки. Сгибание пальцев рек в кулак и разгибание – «фонарики»: правой, левой рукой, обеими руками и по очереди.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинки и дубов! Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p> <p>Музыкальный комплекс «Гриб» - авторская разработка.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Прогоним тучки».</p>
10	<p><i>Игроритмика.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счёт 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счёт 1 при музыкальном размере 2/4).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр.125).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Выполнение фигурок из пальчиков: «круг», «очки», «домик».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>
11	<p><i>Игроритмика.</i> Повторить занятие 11. Различие динамики звука «громко – тихо». На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперёд к центру.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинация в образно-двигательных действиях. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лёжа прогнувшись («змея»). Лёжа на спине, руки вверх – принять группировку «Ёжик».</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр.125).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра по ритмике.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> 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»).</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. (20, стр.106).</p>
Январь	
12	<p><i>Игроритмика.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают, повороты с переступанием.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных шагов. И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки.</p> <p>А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо.</p> <p>Б. 1-8 – с поворотом налево четыре приставных шага вправо.</p> <p>В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперёд на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши.</p> <p>Г.- повторить движения части В с другой ноги.</p> <p>Всю композицию повторить в другую сторону.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Мишка плюшевый».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом) «Дружба».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд» (20, стр. 100).</p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом</p>

	порядке (20, стр.102).
13	<p><i>Игроритмика.</i> На первый счёт – притоп, на второй, третий, четвёртый – пауза.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (платочком).</i> Взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди.</p> <p><i>Ритмический танец «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (20, стр.94)</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Поезд» (20, стр. 100).</i></p> <p><i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке.</p>
14	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Прыжки с ноги на ногу, другую – сгибая назад, то же с поворотом на 360°.</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук. И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).</p> <p style="padding-left: 40px;">А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд). 5-8 - руки в третью позицию (вверх).</p> <p style="padding-left: 40px;">Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны). 5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (платочком).</i> Повторить занятие 13.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Мишка плюшевый».</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</i></p> <p>Дети отгадывают загадку: Чик-чирик! К зёрнышкам прыг! Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Чебурашка»; В.Шаинский, Э.Успенский) (20, стр.75).</p>

Февраль

15	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (мячом).</i></p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук. И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).</p>
----	---



	<p>А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд). 5-8 - руки в третью позицию (вверх). Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны). 5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков, Ю.Энтин). (20, стр.110)</p> <p><i>Игроритмика.</i> Упражнение «змея» на укрепление мышц спины, брюшного пресса, рук. Упор лёжа на бёдрах. Сгибать и разгибать руки в прогнутом положении</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Машины».</p>
16	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счёта – поднять руки вверх, на четыре счёта – опустить руки вниз. Поднимание рук на 2 счёта и на каждый счёт.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька»). Построение в круг. (20, стр.58).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыка из мультфильма «Бременские музыканты» (Г.Гладков, Ю.Энтин) (20, стр.110).</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i> «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. (20, стр.60).</p>
17	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счёта – поднять руки вверх, на четыре счёта – опустить руки вниз. Поднимание рук на 2 счёта и на каждый счёт.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька»). Построение в круг. (20, стр.58).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).</p> <p>Шустро скачет воробьишко, птичка – серая малышка. Захотел воробей поплясать - вот потеха! Приглашает нас на воробьиную дискотеку!</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p>
18	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе. 1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх. 5-8 – шаг вперёд, руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).</p> <p>Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка. Захотел воробей поплясать, - вот потеха! Приглашает нас на воробьиную дискотеку!</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки и автомобили».</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p>

Март

19	<i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.
----	---

	<p>И.П. – упор присев.  1-4 – встать, руки вверх.  5-8 – упор присев.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставной и скрестный шаг в сторону.  <i>Ритмический танец</i> «Большая стирка» (музыка в стиле диско) (20, стр.112).  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский) (20, стр.270) – упрощённый вариант.  Пышный хвост торчит с верхушки. Что за странная зверушка?  Щёлкает орехи мелко. Ну, конечно, это... (белка).  <i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>
20	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.  А. 1-4 – руки в сцеплении вверх.  5-8 – руки вниз.  Б. 1-2 – руки в сцеплении вверх.  3-4 – руки вниз.  5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Большая стирка» (музыка в стиле диско) (20, стр.112).  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>
21	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.  1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.  5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).  <i>Ритмический танец</i> «Утята» (французская народная песня) (20, стр.67)  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>
22	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.  1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.  5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Песня Мурёнки» (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).  <i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского) (20, стр.41).  <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Карлики и великаны».  <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).  У меня есть две руки, пальчики, ладошки.  Превращать в предметы их поучу немножко.</p>

Апрель

23	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.  И.П. – упор присев.  1-4 – встать, руки вверх.  5-8 – упор присев.</p>
----	--

	<p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки»</i> (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).</p> <p><i>Ритмический танец «Утята».</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»</i>- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. и С.Никитины) (20, стр.173).</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко.</p>
24	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд. 5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.</p> <p>Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз. 5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»</i> (песня «На свете невозможное случается») (20, стр.139).</p> <p><i>Ритмический танец «Старый жук»</i> (полька) (20, стр.99).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Машины».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>
25	<p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»</i> (песня «На свете невозможное случается»).</p> <p><i>Ритмический танец «Галоп шестёрками»</i> на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька»). Построение в круг.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки «Росток».</i></p>
26	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (лентами).</i> Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками (элементы классификационных групп): взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»</i> - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189).</p> <p><i>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</i> (20, стр.75).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»</i>- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. и С.Никитины) (20, стр.173)</p>

#### Май

27	<p><i>Игроритмика.</i> Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака»</i> - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Весёлые сороконожки».</i></p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног «Чебурашка».</p>
28	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с</p>

	<p>притопом под сильную долю такта.  <i>Пример.</i> И.П. – стойка, руки на пояс.          1-2 – наклон вперёд.          3-4 – выпрямиться.          5 - притоп.          6-8 - пауза.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» (музыка в стиле диско) (20, стр.41).  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение, сидя на стуле, скамейке. («Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног «Чебурашка».</p>
29	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.          1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.          5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.  <i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Упражнение с платочком» (песня «На свете невозможное случается»).  <i>Ритмический танец</i> «Галоп шестёрками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу-полька»). Построение в круг. (20, стр.58).  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>
30	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.          1-4 – шаг вперёд, руки в сцеплении вверх.          5-8 – шаг вперёд руки в сцеплении вниз.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Песня Мурёнки» (М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Приключения кузнечика Кузи»). Упражнение в седах и упорах (20, стр.59).  <i>Ритмический танец</i> «Кузнечик» («Песня о кузнечике» на муз. В.Шаинского) (20, стр.41).  <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Карлики и великаны».  <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).          У меня есть две руки, пальчики, ладошки.          Превращать в предметы их поучу немножко.</p>

#### 2.4. Календарно-тематическое планирование (проект) 6-7 лет

№ занятия	Тема, содержание занятия
Октябрь	
1	<p><i>Игроритмика.</i> Ходьба в такт музыки, на каждый счёт и через счёт  <i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский) (20, стр. 94).  <i>Танцевальные шаги.</i> Шаг галопа вперёд и в сторону.  <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Порядок и беспорядок»  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление</i></p>

	<i>осанки. «Прогоним петуха со двора», «Росток».</i>
2	<p><i>Игроритмика. Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши, упражнения для профилактики плоскостопия (попеременное отрывание пяток, носков, перекаты с пятки на носок, «ёлочка».</i></p> <p><i>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. Выполняются в положении лёжа на спине, животе: «Укрепи животик», «укрепи спинку» (20, стр.153).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Часики».</i></p> <p><i>Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра. «Порядок и беспорядок»</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Прогоним петуха со двора», «Зёрнышко».</i></p>
3	<p><i>Игроразминка. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях– «Мы пойдём сначала вправо».</i></p> <p><i>Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом). «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский)) (20, стр.270).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька») (20, стр.162)</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны»</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Зёрнышко».</i></p>
<b>Ноябрь</b>	
4	<p><i>Хореографические упражнения. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъёмы на носки. Перевод рук из одной позиции в другую.</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом). «Белочка».</i></p> <p>Дети отгадывают загадку:</p> <p>Пышный хвост торчит с верхушки. Что за странная зверушка?</p> <p>Щёлкает орехи мелко. Ну, конечно, это... (белка).</p> <p><i>Ритмический танец «Полька».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Гриб». Упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме.</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.</p> <p>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p>Сколько выросло грибов у осинок и дубов!</p> <p>Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Зёрнышко».</i></p>
5	<i>Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</i>

	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i> для профилактики плоскостопия. Перекаты с носка на пятку, полуприседы и приседы на носках, «сокращение» стопы (сжимать её, подтягивая пальцы к пятке), «гармошка». Выполняется в образно-танцевальной форме.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Макарена» (на одноимённую музыку) (20, стр.183).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Цапля и лягушки».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i>. «Гриб». Сколько выросло грибов у осинки и дубов! Мы грибочки соберём и скорей домой пойдём.</p>
6	<p><i>Игроритмика</i>. На каждый счёт занимающиеся по очереди поднимают руки вперёд, затем так же опускают вниз.</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Макарена».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> (с мячом). «Белочка».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Весёлые сороконожки».</p> <p><i>Игровой самомассаж</i>. Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).</p>
7	<p><i>Игроритмика</i>. Сочетание ходьбы на месте на каждый счёт с хлопками через счёт. Ритмическое упражнение «Колобок и два жирафа» - направлено на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук, развивает чувство ритма; выполняется с хлопками.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека» - образно-танцевальное упражнение. «Приключение кузнечика Кузи»; М.Пляцковский, Ю.Антонов) (20, стр.116).</p> <p>Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка. Захотел воробей поплясать, - вот потеха! Приглашает нас на воробьиную дискотеку!</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Воробьишки и автомобиль».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i>. Музыкальный комплекс «Вот я вижу».</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i>. Расслабление всего тела, лёжа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («плодочка», «палочка», «стрелочка» и др.), лёжа на спине и животе.</p>
Декабрь	
8	<p><i>Танцевальные шаги</i>. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. «Три поросёнка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поёт Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф) (20, стр. 255).</p> <p>Трое их – и до чего же братья дружные похожи! Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Колобок и два жирафа» (21, стр.34).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Автомобили».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Вот я вижу» - общеразвивающие упражнения с пальчиками в образно-игровой форме.</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> – включают упражнения на развитие гибкости, сед «по-турецки». (20, стр.102).</p> <p><i>Упражнение на дыхание</i> «Прогоним тучки».</p>
9	<p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i> «Лягушка Кре-ке-ке» (Аудиокассета «Горошинки цветные». Музыка</p>

	<p>А.Варламова.) – Характер упражнения танцевально-игровой, рекомендуется использовать для мобилизации занимающихся в подготовительной части занятия. (21, стр.120).</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Колобок и два жирафа».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Три поросёнка» - упражнение танцевально-игрового характера «Ни кола, ни двора» (поёт Клара Румянова; И.Ефремов, Р.Сеф) (20, стр. 255).</p> <p>Трое их – и до чего же братья дружные похожи! Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «Вот я вижу».</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Прогоним тучки».</p>
10	<p><i>Игроритмика.</i> Упражнения для профилактики плоскостопия (см. занятие 6 «лесенка»). Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком в положении стоя.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр125)., «Три поросёнка».</p> <p>Трое их – и до чего же братья дружные похожи! Отгадайте без подсказки, кто герои этой сказки?</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i> Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня» (1, стр.263).</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>
11	<p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног</i> «Лягушка Кре-ке-ке».</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинация в образно-двигательных действиях. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лёжа прогнувшись («змея»). Лёжа на спине, руки вверх – принять группировку «Ёжик».</p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» (20, стр125).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные змейки».</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика</i> «цепочка», «стульчик», «замочек», «птица». У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. (1, стр.106).</p>
Январь	
12	<p><i>Игроритмика.</i> Под музыку марша все маршируют, под музыку польки все прыгают, повороты с переступанием.</p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных изученных шагов.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i> (лентами). Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная дискотека».</p> <p>Шустро скачет воробьишка, птичка – серая малышка. Захотел воробей поплясать, - вот потеха! Приглашает нас на воробьиную дискотеку!</p>

	<i>Музыкально-подвижная игра «Вороны и воробьи».</i> <i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке (20, стр.102).
13	<i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i> (лентами). Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп). Повторить занятие 12. <i>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</i> (хоровод) (20, стр.75). <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189). <i>Музыкально-подвижная игра «Сугробы, снежинки, метель».</i> <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Прогоним тучки».
14	<i>Игроритмика.</i> Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши, упражнения для профилактики плоскостопия (попеременное отрывание пяток, носков, перекаты с пятки на носок, «ёлочка», «гармошка», <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> «Зарядка» (20, стр. 157). <i>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо»</i> (хоровод) <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Чебурашка»; В.Шаинский, Э.Успенский) (20, стр.75).

Февраль

15	<i>Игроритмика.</i> Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Строевой шаг на месте, шаги с переступанием кругом. <i>Общеразвивающие упражнения с предметом</i> (мячом малого диаметра). Катание мяча между ладонями, передача мяча из одной руки за спиной в другую и обратно, удар мячом об пол с ловлей, бросок мяча вверх с ловлей, прокатывание мяча по предплечьям и ладоням, передача мяча из руки в руку под коленом. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с мячом).</i> «Белочка» («Песня Рыжехвостенькой» - В.Шаинский)) (20, стр.270). С ветки на ветку быстрый, как мяч, Скачет по лесу рыжий циркач. Вот на лету он орешек сорвал, Прыгнул на ствол и в дупло убежал. <i>Пальчиковая гимнастика «Жонглирование мячом»</i> - упрощённый вариант. Упражнение направлено на развитие ловкости, координации движений, мелкой моторики рук и на укрепление мышц пальцев. (21, стр.282). У меня есть две руки, пальчики, ладошки. Превращать в предметы их поучу немножко. <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> «Прогоним тучки».
16	<i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. <i>Общеразвивающие упражнения без предмета</i> по типу «Зарядка»



	<p>(выполняются под музыку) (20, стр.235), в том числе</p> <p>А. 1 – левую ногу вперёд-книзу, правую руку вперёд-книзу левую руку вниз.  2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.  3 – правую ногу вперёд-книзу, левую руку вперёд-книзу, правую руку вниз.  4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.  5-8 – повторить счёт 1-4.</p> <p>Б. – повторить движения части А.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»</i> - упражнение носит торжественный, праздничный характер. («Военный марш», Г.Свиридов) (20, стр.243).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Сугробы, снежинки, метель».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки»</i> Расслабление всего тела в положении лёжа на спине.</p>
17	<p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног «Лягушка Кре-ке-ке».</i></p> <p><i>Танцевальные шаги.</i> Поочерёдное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.</p> <p><i>Ритмический танец «Макарена».</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш».</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Море волнуется».</i> Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. (20, стр.60).</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки».</i> «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. (Песня «Сосулька»; З.Петрова, А.Островский) (20, стр.134).</p>
18	<p><i>Хореографические упражнения.</i> Упражнения для рук.</p> <p>И.П. – основная стойка.</p> <p>1 – правую руку вперёд.  2 – правую руку в сторону.  3-4 – правую руку плавно вниз.  5-8 – повторить счёт 1-4 с левой руки.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Комбинированные упражнения в седах и положении лёжа (20, стр. 154).</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи в сказку»</i> - упражнение в партере. («Девочка на шаре», песня «Приходи в сказку»).</p> <p><i>Ритмический танец «Чунга-Чанга».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки».</i> «Чебурашка» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</p>

### Март

19	<p><i>Упражнение с элементами ударного самомассажа рук, головы, туловища и ног «Лягушка Кре-ке-ке».</i></p> <p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи в сказку»</i> - упражнение в партере. («Девочка на шаре», песня «Приходи в сказку»).</p> <p><i>Ритмический танец «Большая стирка»</i> (музыка в стиле диско) (20, стр.112).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Море волнуется».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Пластилин»</i> - авторское упражнение (Муз. и сл. Т. и С.Никитиных).</p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.  Превращать в предметы их поучу немножко.</p>
20	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.</p> <p>А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд.</p>

	<p>5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.          Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз.          5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи в сказку».</i>  <i>Ритмический танец «Чунга-Чанга».</i>  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки». «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</i></p>
21	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Приставной шаг в сторону, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на носок, то же – назад на носок, поворот переступанием налево на 360°, то же в другую сторону.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи в сказку».</i>  <i>Пальчиковая гимнастика «Пластилин».</i>          У меня есть две руки, пальчики, ладошки.          Превращать в предметы их поучу немножко.  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки» «Менуэт» - (с элементами хореографии). (Оркестр Поля Мориа «Менуэт» (21, стр. 98) - упражнение направлено на снижение физической нагрузки. Хорошо формирует осанку, культуру движений, прививает навыки движений на расслабление рук и плечевого пояса. Характер упражнения спокойный, лирический).</i></p>
22	<p><i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо (налево), переступая на носках. Упражнения для рук. И.П.- стойка руки в подготовительной позиции (внизу).          А. 1-4 - руки в первую позицию (вперёд).          5-8 - руки в третью позицию (вверх).          Б. 1-4 - руки во вторую позицию (в стороны).          5-8 - руки плавно вниз в подготовительную позицию.  <i>Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях руками на один или два счёта. (20, стр.105.</i>  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи в сказку».</i>  <i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i>  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки» «Менуэт» (Оркестр Поля Мориа «Менуэт» - упражнение направлено на снижение физической нагрузки. Хорошо формирует осанку, культуру движений, прививает навыки движений на расслабление рук и плечевого пояса. Характер упражнения спокойный, лирический.).</i>          (Упражнение с элементами хореографии).</p>

Апрель	
23	<p><i>Хореографические упражнения.</i> Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика (с гимнастической палкой) «Дождик» (авторская разработка).</i>  <i>Ритмический танец «Автостоп».</i>  <i>Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик».</i>  <i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).</i></p>
24	<p><i>Игроритмика.</i> Выполнение простых движений руками в различном темпе.          А. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вперёд.          5-8 – вторая шеренга – руки плавно вперёд.          Б. 1-4 – первая шеренга – руки плавно вниз.          5-8 – вторая шеренга – руки плавно вниз.</p>

	<p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождик» (с гимнастической палкой).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Старый жук» (полька) (20, стр.99).</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Вот я вижу».</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.</p> <p>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки». «Сторожа» - авторское упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища.</i></p>
25	<p><i>Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождик» (с гимнастической палкой).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу-полька») (20, стр.162).</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Солнышко и дождик».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки» «Зёрнышко».</i></p>
26	<p><i>Общеразвивающие упражнения с предметом (лентами). Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками (элементы классификационных групп): взмахи лентой вверх-вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях; горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов) (20, стр.189).</i></p> <p><i>Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо» (20, стр.75).</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (20, стр.173).</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.</p> <p>Превращать в предметы их поучу немножко.</p>

Май	
27	<p><i>Креативная гимнастика. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»,</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. (Песня «Ваня-пастушок» - Ю.Мориц, поют Т. И С.Никитины) (1, стр.173).</i></p> <p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.</p> <p>Превращать в предметы их поучу немножко.</p> <p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки «Менуэт» (с элементами хореографии).</i></p>
28	<p><i>Ритмический танец «Божья коровка» (песня «Лети, коровка божья», поёт Т.Буланова) (20, стр.301).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка», «Белочка».</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Весёлые сороконожки».</i></p> <p><i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки». Имитационно-образные упражнения для расслабления рук и ног «Чебурашка».</i></p>
29	<p><i>Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов (20, стр.132).</i></p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Дождик», «Приходи в сказку».</i></p> <p><i>Ритмический танец «Божья коровка».</i></p> <p><i>Пальчиковая гимнастика «Пластинин».</i></p>

	<p>У меня есть две руки, пальчики, ладошки.  Превращать в предметы их поучу немножко.  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки – «Менуэт» (с элементами хореографии).</i></p>
30	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню.  <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Менуэт».</i>  <i>Ритмический танец «Автостоп».</i>  <i>Музыкально-подвижная игра. «Порядок и беспорядок».</i>  <i>Пальчиковая гимнастика «Жонглирование мячом».</i> У меня есть две руки, пальчики, ладошки.  Превращать в предметы их поучу немножко.  <i>Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки» «Зёрнышко».</i></p>

Основными компонентами воздействия являются: движение, музыка, игра, сюжет.

Движение направлено на развитие физических качеств, координационных способностей и функциональных возможностей организма ребёнка, то есть на физическую сущность, а также воспитание выразительности, формирование базы и культуры движений, здоровьесберегающего и здоровьесберегающего поведения.

Музыка создаёт положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер.

Все комплексы танцевальных упражнений, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме.

Игра является основной формой познавательной деятельности детей дошкольного возраста, которая активизирует мыслительные процессы и двигательные возможности ребёнка, а также создаёт положительный эмоциональный фон работы и позволяет более мягко и гуманно решать воспитательные и образовательные задачи.

Сюжет имеет место в ритмической гимнастике сюжетно-ролевого характера, которая благотворно влияет на развитие всех систем организма, формирует желание заниматься физической культурой в целом. При этом усилия, затраченные на занятиях, компенсируются весёлым, заводным и ритмичным музыкальным игровым сюжетом. Дети занимаются с большим удовольствием и усердием, и движения выполняются более качественно. Ритмическая гимнастика в сочетании с танцем, основанная на игровом сюжете, помогает детям глубже почувствовать, понять, оценить события и поступки сказочных персонажей. Можно говорить о возможности «прочтения» сказочного или приключенческого сюжета всем телом, каждой мышцей организма.

Основные принципы подбора физкультурных комплексов по Программе:

- подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения и танцевальные движения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном и даже медленном темпе);

- продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся (4-5 лет – 20 мин, 5- 7 (8) лет – 30 мин);

- сохранение основной структуры занятия;

- упражнения распределяются с учётом возрастания физиологической нагрузки к основной части (в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном, и умеренном темпах; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; к заключительной части нагрузка постепенно снижается);

- паузы отдыха заполняются дыхательными упражнениями, элементами самомассажа, упражнениями на релаксацию, отражающими содержание сюжетной игры;

- двигательный материал меняется по мере его изучения и освоения.

#### Оценочные материалы

Программой предусмотрено проведение консультаций, мастер-классов, открытых занятий. Открытые занятия проводятся не реже 2 раз в год: в начале и по окончании освоения Программы. Цель проведения открытых занятий в начале года: показать родителям начальные (стартовые) возможности ребенка, (группы детей).

Цель проведения открытых занятий в конце года: показать динамику освоения ребенком (группой детей) Программы, эффективность условий и методов, используемых педагогом в работе с ребенком (группой детей).

Требования к уровню подготовленности обучающихся по Программе касаются уровня освоения ими знаний, умений, навыков развития музыкально-двигательных способностей. При проведении педагогического наблюдения следует опираться на объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии музыкально-двигательных способностей обучающихся. Для этого проводится тестирование по уровню физической и двигательной подготовленности детей.

Анализ уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста осуществляется на основании методики, разработанной Российским государственным педагогическим университетом им. А.И. Герцена, автор Н.Л.Петренкина, «Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста (4-7 лет)» (2007).

Для определения уровня физической подготовленности дошкольников используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов. Первый блок оценивает развитие физических качеств, второй – степень сформированности двигательных навыков в соответствии с 6-ти балльной шкалой.

«Крайне низкий уровень» соответствует сумме набранных баллов при выполнении упражнений от 0 до 2.

«Низкий уровень» соответствует сумме баллов от 3 до 6.

«Средний уровень» соответствует сумме баллов от 7 до 12.

«Высокий уровень» соответствует сумме баллов от 13 до 15.

Обучающемуся в каждом тестовом упражнении начисляются баллы, соответствующие показанному результату. Сумма баллов, показанных в трёх упражнениях первого блока, определяет развитие физических качеств. Сумма баллов при выполнении тестов второго блока характеризует сформированность двигательных навыков.

Для определения физической подготовленности дошкольников выбраны следующие тесты.

Тесты для оценки развития физических качеств: челночный бег 5х6 м (развитие ловкости), прыжок в длину с места (развитие скоростно-силовых качеств) и подъём туловища в сед из положения лёжа за 30 сек (развитие силы).

Тесты для определения двигательных навыков: прыжки через скакалку на двух ногах, метание малого мяча в цель удобной рукой и отбивание мяча от пола (удобной) рукой.

Педагогическое наблюдение проводится 2 раза в год – в сентябре и мае.

#### Взаимодействие с родителями

Программой предусмотрено взаимодействие с родителями обучающихся, которое подразумевает проведение консультаций, мастер-классов, открытых занятий. Открытые занятия проводятся не реже 2 раз в год: в начале и по окончании освоения Программы. Цель проведения открытых занятий в начале года: показать родителям начальные (стартовые) возможности ребенка, (группы детей). Цель проведения открытых занятий в конце года: показать динамику освоения ребенком (группой детей) Программы, эффективность условий и методов, используемых педагогом в работе с ребенком (группой детей). Форма проведения открытых занятий зависит от санитарно-эпидемиологической обстановки.

Суть обучения дошкольника посредством ДОТ заключается в том, что родителям (законным представителям) воспитанников дается возможность получения профессиональной консультативной помощи в освоении Образовательной программы в условиях невозможности посещения ГБДОУ. При организации деятельности ГБДОУ в режиме консультирования (ДОТ), не предусмотрено обязательное предоставление родителями отчетов о выполнении с ребенком в полном объеме всех рекомендаций.

### III. Организационный раздел

#### Организация образовательного процесса (проект)

В основу физкультурно-оздоровительной работы посредством использования музыкально-ритмической гимнастики и общеразвивающих упражнений, входят удачно сочетающиеся с ними элементы танцев, музыкально-ритмические игры, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыку.

Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развить общую культуру движений, здоровьесберегающее поведение дошкольников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на развитие функциональных систем детского организма.

#### Содержание и структура занятия

Основной формой работы является занятие, состоящее из взаимосвязанных игровым сюжетом комплексов танцевально-ритмических упражнений, игротанцев, игроритмики, игрогимнастики, подвижных игр, пальчиковой гимнастики, упражнений на расслабление, восстановление дыхания, самомассажа.

Содержание Программы представлено поурочным планированием двигательного материала. Программный материал соответствует возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся детей. Двигательный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

В неделю проводится одно занятие, в месяц – 4 занятия. Период обучения составляет 8 месяцев.

Структура занятия детского фитнеса – общепринятая, состоящая из трёх частей:

подготовительной, основной, заключительной. Деление на части относительно;

все элементы оздоровительной работы тесно взаимосвязаны друг с другом.

*Подготовительная часть* занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части – подготовить организм ребёнка (центральную нервную систему, различные функции) к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический настрой на работу, сосредоточить внимание.

Для решения задач этой части занятия используется игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения), игроритмика, танцевальные шаги, элементы хореографии.

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

На этой стадии достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия входят музыкально-ритмические упражнения, ритмические и бальные танцы, креативная гимнастика и др.

*Заключительная часть* составляет от 3% до 7% общего времени. В этой части происходит постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей посредством снижения физической нагрузки.

В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, игровой самомассаж.

Методами организации занятий являются фронтальный и поточный метод.

При фронтальном методе педагог предлагает двигательные задания одновременно всем занимающимся. При этом дети могут выполнять упражнения различными способами, но все одновременно (в шеренгах, колонне, круге и т.д.) и в едином ритме. Здесь можно рассматривать отдельный или обычный способ выполнения упражнений, где между их выполнением делаются паузы для показа и объяснения очередного движения.

Поточный способ (основной в детском фитнесе) характеризуется непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения. Для применения этого способа упражнения должны быть лёгкими и доступными, либо занимающиеся должны в полной мере овладеть определёнными комплексами упражнений или иметь необходимые двигательные навыки. В этой связи поточному способу должен предшествовать отдельный или обычный способ выполнения упражнений, где имеет место показ и объяснение.

При составлении Программы учитывались основные принципы дидактики, а также особенности детей с ОВЗ.

Этапы изучения двигательного программного материала.

Изучение каждого комплекса упражнений происходит в несколько этапов.

*Первый этап* (1-я неделя) – последовательное изучение двигательного материала. Упражнения выполняются детьми по показу педагога без музыкального сопровождения в медленном темпе.

*Второй этап* (2-я неделя) – уточнение отдельных элементов из комплекса в целом под музыкальное сопровождение.

*Третий этап* (3-я неделя) – закрепление комплекса упражнений. Больше внимания уделяется выразительному исполнению, созданию двигательных образов. Дети могут выполнять фрагменты комплекса самостоятельно.

*Четвёртый этап* (4-я неделя) – совершенствование, когда хорошо изученный комплекс упражнений усложняется за счёт увеличения дозировки и совершенствования техники выполнения.

Если на первом-втором этапах музыкальную фонограмму можно прерывать, то по мере освоения упражнений совершенствование происходит под непрерывную музыку. Это значительно увеличивает моторную плотность занятия.

На последнем этапе большое внимание необходимо уделять развитию творческой фантазии детей (креативная гимнастика), давать им возможность придумывать свои варианты упражнений, характерные для героев игрового сюжета.

#### Обеспечение по Программе

Программу реализует педагог дополнительного образования. Услуга оказывается на возмездной основе по «Договору об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» в музыкально-физкультурном зале.

Материально-техническое обеспечение:

-музыкальный центр;

-аудиозаписи;

-обручи, гимнастические палки, гимнастические ленты, мячи и т.д.

## Информационно-методическая литература

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Баряева Л.Б., Волосовец Т.В. и др. Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлыми нарушениями речи. Под ред. Проф. Лопатиной Л.В. СПб., 2014.
3. Баряева Л.Б., Логинова Е.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б.Баряевой. 2010.
4. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000.
6. Павлова Н.М. Парциальная программа физического развития дошкольников «Ритмические сказки». 3-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2017.
7. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарёва. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика «СА-ФИ- ДАНСЕ» для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб., 2000.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС- ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Программа дополнительного образования по оздоровительному лечебно-профилактическому танцу для детей дошкольного и школьного возраста («ФИТНЕС-ДАНС») – СПб.: Изд-во СОЮЗ, 2007. – 41 с.
- Фомина Н.А. В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика на основе методики Стрельниковой А.Н.: учебно-методическое пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2001.
11. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики // Диссертация доктора педагогических наук. – Майкоп: АГУ, 2004.