

**РАССМОТРЕНО
НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ
№1 ОТ «30» АВГУСТА 2024Г.**

**УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МОУ детский сад № 373
Васадзе Е.С.
ПРИКАЗ № 128 ОТ «02» СЕНТЯБРЯ 2024Г**

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 373 Краснооктябрьского района Волгограда»**

**Рабочая программа образовательной
деятельности педагогов
(3-7 лет)**

**Веселые затейники
(ритмика)**

**Разработчик (автор/составитель):
Сапожникова Екатерина Евгеньевна,
педагог дополнительного образования**

Волгоград

2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Получить в детстве начало эстетического воспитания –
значит на всю жизнь приобрести
чувство прекрасного, умение понимать
и ценить произведения искусства,
приобщаться к художественному творчеству
Н.А. Ветлугина

Программа «Веселые затейники» имеет **художественно-эстетическую направленность.**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Художественно-эстетическое развитие — процесс и результат становления и углубления способностей визуального и эмоционального восприятия красоты внешнего мира, сферы искусства, а также развитие самостоятельной творческой активности в мире прекрасного.

Виды художественно-эстетического развития:

Эстетическое общение — пробудит любознательность у детей, поможет им поверить в себя и ощутить вкус творческой активности, кроме того, разовьёт интерес к самопознанию, подготовит к осознанию смысла своего существования. Общение на темы возвышенного и прекрасного проявит в ребёнке желание нести добро и красоту в мир, дарить любовь и свет окружающим людям.

Контакт с природой — сформирует культуру дружеского стиля взаимоотношения с миром природы, поможет тоньше чувствовать и понимать богатство и уникальность окружающего мира, посеет семена чуткости в душе ребёнка.

Самостоятельная деятельность (музыка, поэзия, рисование, театр, ремесленное творчество) – теоретическое и практическое погружение в мир искусства научит ценить и понимать его, испытывать эстетическое наслаждение от общения с различными видами и жанрами искусства, сформирует художественные представления и ориентиры.

Организация предметно-пространственной среды — эстетически привлекательные вещи и предметы формируют вкус, создают настроение и атмосферу, стимулируют художественно-эстетическую работоспособность детей.

Проведение праздников и организация игр — воплощение эстетической идеи в интеграционном сплаве музыки, слова, декораций и пластики. Праздник позволяет объединить эстетическую и интеллектуальную сферы развития, усилить эмоциональный эффект художественного воздействия.

Спортивные игры - формирование физической культуры тела.

Одной из форм организации эстетического развития является праздники — детские концерты, конкурсы, театральные тематические и литературные постановки и вечера, игры-развлечения, прогулки-сюрпризы, музыкальные сказки.

В возрасте от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

В то же время, многим родителям дошкольников уже пришлось убедиться в том, что заставить ребенка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения.

Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Данные ежегодных медицинских осмотров, проходящих в учреждении, показывают рост числа воспитанников детского сада, страдающих хроническими заболеваниями, имеющих патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

Современные дети реже гуляют, играют в подвижные игры, а часто с раннего возраста включаются во «взрослый» ритм, лишаясь беззаботных детских игр, ощущений, исследований. Тело и психика ребенка не накапливает в полной мере необходимого чувственного и двигательного опыта, что может негативно сказаться на физическом и психологическом здоровье.

Танцевально-игровая ритмика для детей позволяет организовать оптимальный двигательный режим для детей, обеспечивать активный отдых и удовлетворять естественные потребности в движениях. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма: создаётся «мышечный корсет», исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

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

Содержание программы доступно для дошкольников, так как основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Данная программа составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, гигиене. В нее включены движения и упражнения, которые выполняются из разных исходных положений, в разном темпе и направлены на развитие чувства ритма, координации движений, танцевальной памяти, а также для формирования правильной осанки.

Новизна программы заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Стрейчинг раскрепощает детей, делает их открытыми и жизнерадостными. Во время занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий и дает необходимый оздоровительный эффект.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ. Состав групп занимающихся по программе детей является открытым, то есть дети, которые не начали заниматься по программе с 3-4 лет, смогут включиться в занятия хореографией и позднее.

Основной целью образовательной программы является создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Достижение цели предусматривает решение следующих **задач**:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)

- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
- функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении;

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

для воспитанников 3-4 лет:

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

для воспитанников 4-5 лет:

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

для воспитанников 5-6 лет:

- знают правила безопасности при занятии физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу;
- могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);
- владеют основными хореографическими упражнениями по программе;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной ритмике.

для воспитанников 6-7 лет:

- знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
- умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной ритмике этого года обучения.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;
- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий воспитанников в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);

- выступления на детских праздниках перед сверстниками, детьми другого возраста, родителями, конкурсы;
- беседы с родителями об отношении ребенка к посещению занятий;
- анализ сохранности контингента занимающихся.

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

Сроки реализации образовательной программы: 1 год, каждый – по 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на разновозрастные группы наполняемостью до 20 человек. Наполняемость учебных групп и продолжительность одного занятия выдержана в пределах требований [СанПиН 2.4.1.3049-13](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". В целом состав групп остается постоянным в течение года.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к воспитанникам, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Все проводимые занятия являются **практическими**. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие, и не выносится отдельным разделом в учебно-тематическом плане.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий:

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

2. Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

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

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

Материально – техническое оснащение занятий:

- музыкальный и спортивный залы;
- музыкальный центр;
- зеркала;
- стеллажи для хранения атрибутов (ленточки, султанчики и т.д.)

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

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВОЙ РИТМИКИ

В большинстве своем каждое занятие проводится в два этапа, например: 1—2; 3—4; 5—6 и т.д. Однако педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два урока или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

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

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

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

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

Для решения задач подготовительной части занятия в поурочном планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать занятие рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятия, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

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

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную

часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой ритмики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная ритмика и др.

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

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

Для проведения занятия педагогу необходимо владеть различными методами организации деятельности учащихся и способами проведения упражнений. Это построения, перестроения и передвижения, использование гимнастических снарядов, предметов и другого вспомогательного инвентаря.

Рекомендуется проводить занятия 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 занятиях предварительная подготовка создаст благоприятные условия для их проведения и освоения программного материала. Для этого можно заранее подготовить отличительные знаки, эмблемы, жетоны, а для подведения итогов занятий и награждения — грамоты, значки, медали. Желательно на таких занятиях использовать маршрутные листы, указательные карты, экраны соревнований, обеспечить соответствующее теме оформление зала, подготовить костюмы.

Особое значение в проведении занятий имеет статус педагога, его речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Все это создает атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции участников.

При правильной, четкой организации занятие имеет хорошую общую и моторную плотность.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в танцевально-игровую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

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

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);

- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

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

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

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

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В танцевально-игровой гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

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

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

Педагог, проводя занятие, должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно

действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят - только тогда обучение движениям будет эффективным.

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения. Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых.

При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

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

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

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

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

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

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

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

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

Младшая группа 3-4 года.

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

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

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

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

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

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игровая ритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая

гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

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

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

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

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

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

Занятие 21-22. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление

мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».

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

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

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

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

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

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

Занятие 32-33. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение врассыпную «Песня Мурунки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 34. Сюжет «Путешествие в Морское царство».

Занятие 35-36. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладони – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 37-38. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладони – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька – Встанька», «Мальвина – балерина», «солдатык». Музыкально-подвижная игра « Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладони – мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 41-42. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую – ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, сед руки за спину; расслабление рук с выдохом.

Занятие 43-44. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке – «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мурунки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики – воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 45-46. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мурунки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 47. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мурунки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко – тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мурунки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 50. Сюжет «Поход в зоопарк».

Занятие 51-52. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 53-54. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята».

Занятие 55-56. Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 56-57. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 58-59. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 60. Строевые упражнения: построение врассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в разном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 61. Сюжет «В гости к Чебурашке».

Занятие 62-63. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально – подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота».

Занятие 64-65. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

Занятие 66-67. Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

Занятие 68-69. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта.

Занятие 70-71. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «смешной клоун», «Солнечные лучики».

Занятие 72-73. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек».

Занятие 74-75. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притоном на сильную долю такта.

Занятие 76-77. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 78. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта.

Занятие 79. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 80. Сюжет «Конкурс танца».

Средняя группа 4-5 лет.

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

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

Занятие 5-6. Строевые упражнения: передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речитатива. Игроритмика: шаги на каждый счет и через счет. Общеразвивающие упражнения без предметов: стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Хореографические упражнения: танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Танец «Матушка – Россия». Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: раскачивание руками из различных исходных положений; упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.

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

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

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

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

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

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

Занятие 10. Сюжет «Космическое путешествие на Марс».

Занятие 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу; повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза. Ритмический танец: полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Пальчиковая гимнастика: поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные личики», «Вафелька», «Колобок».

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

Занятие 15-16. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом. Упражнения без предмета. 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. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения без предмета. 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. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Занятие 16-17. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях. Построение в круг. Игроритмика: на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. Ритмический танец:

полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям». Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на укрепление осанки: стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

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

Занятие 19-20. Строевые упражнения: бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены». Ритмический танец: «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: контрастные движения руками и напряжение и расслабление. Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

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

Занятие 22. Сюжет «На выручку карусельных лошадок».

Занятие 23-24. . Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.

Занятие 25-26. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Занятие 27-28. Строевые упражнения: построение в кругу. Игритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Игровой стрейчинг: «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. Хореографические упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».

Занятие 31-32. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Игровой стрейчинг: «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»

Занятие 33-34. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

Занятие 35-36. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. 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. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

Занятие 37-38. Строевые упражнения: передвижение шагом и бегом. Построение в круг. Игроритмика: на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец: «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение врассыпную. Хореографические упражнения: руки в подготовительной, первой, вторая и третьей позиции. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).

Занятие 41-42. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 43-44. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 45-46. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Автомобили». Игропластика: упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.

Занятие 47. Сюжет «Путешествие в Кукляндию».

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа). Акробатические упражнения: группировка в положении сидя, лежа. Танцевальные шаги: прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. Ритмический танец: «Большая прогулка». Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.

Занятие 50-51. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Ритмический танец: «Большая прогулка». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека».

Занятие 52-53. Музыкально-подвижная игра «Воробышки». Пальчиковая гимнастика: соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок»

Занятие 54-55. Медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками

Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Занятие 56-57. Строевые упражнения: построение в шеренгу, сцепление за руки, построение в круг. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и

русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально-подвижная игра «Усни трава». Креативная гимнастика: специальные игровые задания «Магазин игрушек». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 58. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 59. Сюжет «Лесные приключения».

Занятие 60-61. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги: комбинация на изученных танцевальных шагах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Сосулька», «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Музыкально-подвижная игра «Птица без гнезда». Упражнения на расслабление мышц: имитационные, образные упражнения. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 62-63. . Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений. Лесные приключения, «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца». Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Занятие 64-65. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга. Игроритмика: выполнение простейших движений руками в различном темпе. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

Занятие 66-67. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Общеразвивающие упражнения с платочком: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот

переступанием – платочек впереди. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Ритмический танец: «Вару-вару». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох.

Занятие 68-69. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг. Хореографические упражнения: упражнения из простейших элементов. Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика: работа пальцами по различным частям тела и поверхности стола («человечки», «игра на рояле», «встречи», «солдатики»). Игровой самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме (для рук и ног). Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Занятие 70. Сюжет «Времена года»

Занятие 71-72. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышья дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине.

Занятие 73-74. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны». Ритмический танец: «Матушка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышья дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. . Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

Занятие 75-76. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения. «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

Занятие 77-78. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения: упражнения из пройденных

элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. Потряхивание ног в положении лежа на спине. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 79. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец: «Матушка Россия», «Полька-хлопушка». Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторить весь комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация». Подведение итогов урока.

Занятие 80. Сюжет «В мире музыки и танца»

Старшая группа 5-6 лет.

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

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

Занятие 5-6. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Занятие 7-8. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 9-10. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Занятие 11. Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

Занятие 12-13. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Занятие 15-16. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижении. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика:

общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

Занятие 19-20. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабления мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».

Занятие 21. Сюжет «Пограничники».

Занятие 22-23. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 24-25. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 26-27. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Занятие 28-29. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук.

Занятие 30-31. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с

хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 32. Сюжет «Путешествие в Спортландию».

Занятие 33-34. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Занятие 35-36. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 37-38. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 39. Сюжет «Маугли».

Занятие 40-41. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо – влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 42-43. Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец: «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 44-45. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 46. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 47. Сюжет «Цветик - семицветик».

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

Занятие 50-51. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 52. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».

Занятие 53. Сюжет «Искатели клада».

Занятие 54-55. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 56-57. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с речитативом. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях.

Занятие 57-58. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 59-60. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 60-61. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька».

Занятие 61-62. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

Занятие 63-64. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 65. Сюжет «Клуб веселых человечков»

Занятие 66-67. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг.

Занятие 68-69. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 70-71. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги – танец «кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 72-73. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.

Занятие 74-75. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот».

Занятие 76-77. Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

Занятие 78-79. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и светчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

Занятие 80. Сюжет «Приходи сказка».

Подготовительная группа 6-7 лет.

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

Занятие 3-4. Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным

поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки и в стороны. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения: повторить общеразвивающие упражнения для младшей и средней группы. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими упражнениями. Основные движения туловищем и головой, сочетая с другими движениями. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька – Встанька». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 5-6. Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 7-8. Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Музыкально-подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед. Расслабление всего тела лежа на спине. Свободное дыхание.

Занятие 9. Сюжет «Охотники за приключениями».

Занятие 10-11. Строевые упражнения: строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкально-подвижная игра по ритмике на различие силы (динамики) звука «Круг и кружочки». Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке врозь. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

Занятие 12-13. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Хореографические упражнения: «Открывание» руки в стороны и на пояс, выставление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок – «крестом», стоя боком к опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком. Русский поклон. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика:

специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнение на расслабление: свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком.

Занятие 14-15. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка; хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения с флажками по типу «Зарядки». Ритмический танец: «Полька тройками». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме.

Занятие 16-17. Музыкально-подвижная игра «Запев-припев». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание с поворотом», «елочка». Ритмический танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». Игропластика: специальные упражнения на развитие гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

Занятие 18-19. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец: «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Музыкально-подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела лежа на спине. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

Занятие 20-21. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание" руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

Занятие 22-23. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и двигательных действиях и заданиях. Танец «Московский рок» Упражнения на укрепление осанки в образных и двигательных действиях («палочка», «крестик»), лежа на спине.

Занятие 24 Сюжет «Морские учения».

Занятие 25-26. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец: «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 27-28. Хореографические упражнения: выставление ноги – «носок – пятка» - вперед и в сторону, стоя боком. Подъемы и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки из первой во вторую позицию ног. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры с пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».

Занятие 29-30. Хореографические упражнения: русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс. Выставление ноги – «носок – пятка» вперед и в сторону. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в сторону. Основные движения русского танца «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмический танец: «Круговая кадриль». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела в положении лежа на спине.

Занятие 31-32. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками», Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец: «Круговая кадриль», «Полька тройками». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц. Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

Занятие 33 Сюжет «Россия – Родина моя!».

Занятие 34-35. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег врассыпную. Под бубен – принять упор присев, а под дудочку – встать на носки, руки вверх. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование – тактирование музыкальных размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$ – «Гонка мяча по кругу».

Занятие 36-37. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметом: основные положения и движения в упражнении с мячом. Ритмический танец: «Спенк». Пальчиковая гимнастика: игра – соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.

Занятие 38-39. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта двухдольного и трехдольного музыкальных размеров. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Ритмический танец: «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячами» - «Белочка». Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай как я, делай лучше меня». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 40-41. Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона». . Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Общеразвивающие

упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

Занятие 42-43. Музыкально-подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец: «Спенк», «Тайм-степ».

Занятие 43-44. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 45-46. Музыкально-подвижная игра-эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «тайм-степ». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» - «Белочка». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помашки крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

Занятие 47. Сюжет «Королевство волшебных мячей».

Занятие 48-49. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 при передвижении шагом и бегом. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Переход рук из одной позиции в другую на шаге. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов.

Занятие 50-51. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед.

Занятие 52-53. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально-подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения на имитационных и образных действиях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. **Игровой стрейчинг:** «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

Занятие 54-55. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения без предмета по типу «Зарядка». Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнении с обручем. Танцевальные шаги: основное положение «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинации из пройденных элементов «Ванька - Встанька». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 56-57. Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Музыкально-подвижная игра «Горелки».

Занятие 57-58. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения дыхательной гимнастики:

«трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик», буква, «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка».

Занятие 59-60. Креативная гимнастика: музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочка». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаши крыльями, как петух», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулирующий».

Занятие 61-62. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки – поворот направо (налево) – ходьба на месте. Музыкально-подвижная игра – эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец: «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений: «винт», «часики-ходики», «журавль», «улитка», «крестик». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Занятие 63 Сюжет «Спортивный фестиваль»

Занятие 64-65. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Ритмический танец: «Тайм степ». Танцевальные шаги: основное движение танца «Ча-ча-ча». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька» - упражнение в низких исходных положениях (лежа, в упорах, седах) с элементами акробатики и стрейчинга. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Упражнения на расслабление мышц: расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнение на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка»), лежа на спине и на животе.

Занятие 66-67. Строевые упражнения: упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге на внимание: «летает – не летает», «съедобно – несъедобно». Танцевальные шаги: основное движение танца «Самба» Ритмический танец: «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька - Встанька». Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: «Кисель». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок).

Занятие 68. Сюжет «Путешествие в Маленькую страну».

Занятие 69-70. Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька - Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание груди, спины и ног в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».

Занятие 71-72. Музыкально-подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец: «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька – Встанька». Пальчиковая гимнастика «Летает – не летает». Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

Занятие 73-74. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона». Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц: посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (полоток). Расслабление всего тела, лежа на спине.

Занятие 75-76. Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Акробатические упражнения: вертикальное и горизонтальное равновесие на одной ноге («ворона»). Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме. Выборочные дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Игровой стрейчинг: «Ежик», «Крокодил», «Скамейка», «стреляем пупком», махи ногами, «Лодочка», «Ножницы», «Змея», «Мостик», «Кран», «Самолет».

Занятие 77. Сюжет «Путешествие в Играй-город».

Занятие 78-79. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячом», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручем», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук, груди, спины, ног в образно-игровой форме.

Занятие 80. Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке», «Восток». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.

Программа «Веселые затейники» имеет **художественно-эстетическую направленность** и разработана на основе программы танцевально-игровой гимнастики для детей «СА – ФИ - ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной из учебно-методического пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений, изданного СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», в 2010 г.