

Принято  
на педагогическом совете  
МОУ детского сада № 90  
Протокол № 1  
от «29» 08 2025г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
эстетической направленности  
танцевальный кружок «Карамельки»  
для детей 3-7 лет  
на 2025-2026 уч. год

Автор/составитель  
Инструктор по физической культуре  
Бурлакова Елена Борисовна

Волгоград, 2025г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (3-5 ЛЕТ)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### **Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы:**

#### **1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

#### **2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

#### **4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.

- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

### **5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Младший дошкольный возраст 3-4 года.**

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

#### ***Развитие музыкальности:***

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.

- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен.

- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело- грустно, спокойно- шаловливо и т.д.)

- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2 частную форму произведения.

#### ***Развитие двигательных качеств и умений:***

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, перечисленные ниже виды движений.

##### *Основные:*

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, , топающим шагом, , с высоким подниманием колена.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.)
- Прыжковые движения- на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп.

*Общеразвивающие упражнения:* на различные группы мышц и различный характер, способ движения, которые делаются на основе игрового образа.

*Имитационные движения:* разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)

*Плясовые движения:* элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, полуприседание и др.)

#### ***Развитие умений ориентироваться в пространстве:***

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

#### ***Развитие творческих способностей:***

- Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.

- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои , оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (двухчастной), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

**Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.

## Учебно-тематическое планирование

Месяц Тема:	Вводная часть	Основная часть	Заключи- тельная часть
<b>Октябрь</b> <b>«На лесной опушке»</b>	В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти Интересней приключенья Нам ребята не найти. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> <i>Ходьба в колонне друг за другом</i> <i>Ходьба на носках</i> <i>Перестроение в круг</i> <i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i> <i>Прыжки на двух ногах</i> <i>Перестроение в рассыпную по залу</i>	<i>Разминка-танец «Осень»</i> муз. Парцхаладзе <i>Пальчиковая игра «Осенний букет»</i> (1-4 занятие), <i>«Мы певцы лесные»</i> (5-8 занятие) см.приложение. <i>Игровой стретчинг</i> см. приложение. <i>Танец «Листочки»</i> с листьями <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i> см.приложение <i>Подвижная игра «Солнышко и дождик», «Озорная тучка»</i> см.приложение.	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i>
<b>Ноябрь</b> <b>«Мишкина малина»</b>	Раз, два , три , четыре, пять в лес отправимся гулять. <i>Бодрая ходьба.</i>	А вот мишка идет Малину он домой несет <i>Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый...»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-</i>

	<p>По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдём.  <i>Ходьба змейкой между листьями лежащими на полу, руки на поясе.</i>  На носочки встали по дорожке побежали.  <i>Бег на носках</i>  И на каблучках пойдём через лужи перейдём.  <i>Ходьба на пятках.</i>  Ой, смотрите, к нам на кочку зайчик скачет из лесочка.  <i>Прыжки на двух ногах.</i></p>	<p>Глядь, бежит лиса с лукошком  Говорит она ему  Можно, мишенька, немножко  Ягод я твоих возьму?  Мишка наш не жадный был и лису он угостил.  А лисичка открыла мишке секрет, почему она такая красивая.  <i>Пальчиковая игра-массаж «Лиса», см.приложение.</i>  <i>Игровой стретчинг см. приложение.</i>  <i>Танец «По малину в сад пойдём» с платочками</i>  <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i>  <i>Подвижная игра «У медведя во бору»,</i>  <i>«Карусель»</i></p>	<p>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p>
<p><b><u>Декабрь</u></b>  <b><u>«Магазин игрушек»</u></b></p>	<p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i>  <i>На носках, топающим шагом,</i>  <i>Бег – легкий</i>  <i>Прямой галоп – “лошадки”.</i>  <i>Упражнения с обручами.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Заводные игрушки»</i>  Парад .<i>Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.</i>  Куклы танцевать пошли,  <i>Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.</i>  Зайчики играют, лапкой ударяют.  <i>Играют на барабане, прыгают гна двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.</i>  Обезьянка –шалунишка.  <i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.</i>  Вот какой веселый мячик  <i>Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.</i>  Медвежонок взял гармошку  <i>Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.</i>  Вот матрешки-крошки</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы.</i></p>

		<p><i>Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.</i></p> <p><i>Всех красивей паровоз, Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза.</i></p> <p><i>Расслабление. Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся.</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Шарик» , см. приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец парный «Полечка»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок» со снежками</i></p>	
<p><b>Январь</b> <b><u>«В гостях у снеговика»</u></b></p>	<p>Пусть мороз трещит зимой, Вьюга в поле кружит-Малышам- крепышам Не страшна стужа. <i>Построение в шеренгу – приветствие детей.</i> <i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i> <i>На носках, топающим шагом,</i> <i>Бег – легкий</i> <i>Прямой галоп – “лошадки”,</i> <i>Боковой галоп.</i></p>	<p><i>Танец- разминка «Мы погреемся немножко»</i></p> <p><i>Как подул Дед Мороз в воздухе морозном</i></p> <p><i>Полетели, закружились ледяные звезды.</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Снеговик», см. приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец «Снежный вальс» с султанчиками</i></p> <p><i>Танец «Снеговичков» с гимнастическими палками</i></p> <p><i>Подвижная игра «Шапочка», «Самолеты»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька»</i></p> <p><i>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p> <p><i>Игра на внимание «Снежная баба»</i></p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Теремок»:</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p>

<p><b><u>«Теремок»</u></b></p>	<p><i>пространстве. Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг Легкий бег по кругу на полупальцах Прыжки на двух ногах Перестроение враспынную по залу</i></p>	<p>Мышка Лисонька, Волк-дровосек, Лягушка (месит тесто), Зайка (раздувает самовар), Медведь (ползание на четвереньках) <i>Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Спляшем Ваня » Подвижная игра «Карусель», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение «Найди свой домик» с обручами</i></p>	<p>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p>
<p><b><u>Март</u></b> <b><u>«Кошкин дом»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Строим дом»: Пальчиковая игра «Строим дом», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Подойди и отойди » Танец «Пятачка-носочек» Подвижная игра «Воробушки и автомобили», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение</i></p>	<p><i>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i></p>
<p><b><u>Апрель</u></b> <b><u>«У бабушки в деревне»</u></b></p>	<p><i>Лады, лады, ладушки Едем в гости к бабушке К нашей милой бабушке Бабушке-Забавушке. Топаящий шаг змейкой Высоко поднимая колени Легкий бег на носочках Притопы одной ногой и подпрыгивания Мягкий пружинный кошачий шаг Гусиный шаг вперевалочку, расставив руки</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Ах, вы сени»: Пальчиковая игра «Наша бабушка», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Ки-ко-ко» Танец в кругу «Кремена» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Кот и мыши», «Передай мяч» с мячом см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни.</i></p>

	<p><i>Прямой галоп, пружинка Расслабление лежа на животе.</i></p>		
<p><b>Май</b> <b><u>«Том и Джерри»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг. Легкий бег по кругу на полупальцах. Прыжки на двух ногах. Поскоки по одному и парами. Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «А ну-ка», Танец «Воробушек» Пальчиковая игра «Птицы», «Кот Мурлыка», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Том и Джерри» Танец «Полька» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Кот и мыши», «Карусели» с обручами см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка», «крестик», лежа на спине.</i></p>

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ СРЕДНЯЯ ГРУППА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### **Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы:**

#### **1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

#### **2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

#### **4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

## **5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Младший дошкольный возраст 4-5 лет.**

**Приоритетные задачи:** воспитание интереса, потребности в движении, развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером музыки. Обогащение слушательского и двигательного опыта.

#### ***Развитие музыкальности:***

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр и движения под музыку.
- обогащение слушательского опыта – включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен, некоторых доступных классических произведений.
- развитие умения в движении передавать характер музыки и её настроение (весело- грустно, спокойно- шаловливо и т.д.)
- развитие передавать основные средства музыкальной выразительности: темп, динамику, регистр, ритм, различать 2-3 частную форму произведения.

#### ***Развитие двигательных качеств и умений:***

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, перечисленные ниже виды движений.

#### ***Основные:***

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад, с высоким подниманием колена.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ (птички, мышки, бабочки и т.д.)
- Прыжковые движения- на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп, подскоки.

**Общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), которые делаются на основе игрового образа.

**Имитационные движения:** разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.)

**Плясовые движения:** элементы народных плясок (поочередное выставление ног на пятку, притопывание одной ногой, выбрасывание ног, полуприседание и др.)

#### ***Развитие умений ориентироваться в пространстве:***

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

#### ***Развитие творческих способностей:***

- Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.
- Формирование умений исполнять знакомые движения под другую музыку
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои , оригинальные движения для выражения характера музыки, подбирать слова, характеризующие музыку.

***Развитие и тренировка психических процессов:***

- Развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой- развитие слухового внимания.
- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (двухчастной), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- умения до конца, не отвлекаясь выполнять упражнения по показу взрослого.

***Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение.

## Учебно-тематическое планирование

<b>Месяц Тема:</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключи- тельная часть</b>
<b>Октябрь</b> <b><u>«На лесной опушке»</u></b>	В лес осенний на прогулку Приглашаю вас пойти Интересней приключенья Нам ребята не найти. <i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i> <i>Ходьба в колонне друг за другом</i> <i>Ходьба на носках</i> <i>Перестроение в круг</i> <i>Легкий бег по кругу на полупальцах</i> <i>Прыжки на двух ногах</i>	<i>Разминка-танец «Осень» муз. Парцхаладзе</i> <i>Пальчиковая игра «Осенний букет» (1-4 занятие), «Мы певцы лесные» (5-8 занятие) см.приложение.</i> <i>Игровой стретчинг см. приложение.</i> <i>Танец «Листочки» с листьями</i> <i>Ритмическое упражнение «Капли» см.приложение</i> <i>Подвижная игра «Солнышко и дождик», «Озорная тучка» см.приложение.</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательная гимнастика и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i>

	<i>Перестроение в рассыпную по залу</i>		
<b><u>Ноябрь</u></b> <b><u>«Мишкина малина»</u></b>	<p>Раз, два, три, четыре, пять в лес отправимся гулять.  <i>Бодрая ходьба.</i>          По извилистым тропинкам потихоньку мы пойдем.  <i>Ходьба змейкой между листьями лежащими на полу, руки на поясе.</i>          На носочки встали по дорожке побежали.  <i>Бег на носках</i>          И на каблучках пойдем через лужи перейдем.  <i>Ходьба на пятках.</i>          Ой, смотрите, к нам на кочку зайчик скачет из лесочка.  <i>Прыжки на двух ногах.</i></p>	<p>А вот мишка идет Малину он домой несет  <i>Разминка-танец «Я добрый мишка плюшевый...»</i>          Глядь, бежит лиса с лукошком          Говорит она ему          Можно, мишенька, немножко Ягод я твоих возьму?          Мишка наш не жадный был и лису он угостил.          А лисичка открыла мишке секрет, почему она такая красивая.  <i>Пальчиковая игра-массаж «Лиса», см. приложение.</i>  <i>Игровой стретчинг см. приложение.</i>  <i>Танец «По малину в сад пойдем» с платочками</i>  <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i>  <i>Подвижная игра «У медведя во бору»,</i>  <i>«Карусель»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>
<b><u>Декабрь</u></b> <b><u>«Магазин игрушек»</u></b>	<p><i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i>  <i>На носках, топающим шагом,</i>  <i>Бег – легкий</i>  <i>Прямой галоп – “лошадки”.</i>  <i>Упражнения с обручами.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Заводные игрушки»</i>          Парад <i>.Ходьба, прыжки ноги врозь и вместе, марш на месте.</i>          Куклы танцевать пошли,  <i>Имитация заводных игрушек, наклоны головы, пружинка, выставление ноги на пятку.</i>          Зайчики играют, лапкой ударяют.  <i>Играют на барабане, прыгают гна двух ногах, шевелят ушками, прыгают на месте.</i>          Обезьянка – шалунишка.  <i>Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладошки повернуты наружу, пальцы растопырены. Махи руками перед собой. Прыжки ноги в стороны.</i>          Вот какой веселый мячик  <i>Дети выполняют легкие прыжки в положении присев.</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы.</i></p>

		<p>Медвежонок взял гармошку  <i>Дети стоят на слегка расставленных и согнутых в коленях ногах. Топают одной ногой, кружатся на месте, идут в развалочку по кругу.</i>          Вот матрешки-крошки  <i>Дети выполняют пружинки, наклоны корпуса вперед-назад, притопы на месте, повороты вокруг себя на топающем шаге., выставляют ногу на каблук.</i>          Всех красивей паровоз,  <i>Все дети идут друг за другом имитируя движения паровоза.</i>          Расслабление. <i>Дети медленно покачиваются из стороны в сторону, машут рукой, и опускаются на пол, ложатся.</i>          Пальчиковая игра «Шарик» , см.приложение.          Игровой стретчинг см. приложение.          Танец парный «Полечка»          Подвижная игра «Замри и отомри», «Снег-снежок» со снежками</p>	
<p><b>Январь</b>  <b><u>«В гостях у снеговика»</u></b></p>	<p>Пусть мороз трещит зимой,          Вьюга в поле кружит-Малышам- крепышам          Не страшна стужа.  <i>Построение в шеренгу – приветствие детей.</i>  <i>Ходьба бодрая, на полупальцах</i>  <i>На носках, топающим шагом,</i>  <i>Бег – легкий</i>  <i>Прямой галоп – “лошадки”,</i>  <i>Боковой галоп.</i></p>	<p><i>Танец- разминка «Мы погреемся немножко»</i>          Как подул Дед Мороз в воздухе морозном          Полетели, закружились ледяные звезды.          Пальчиковая игра «Снеговик», см.приложение.          Игровой стретчинг см. приложение.          Танец «Снежный вальс» с султанчиками          Танец «Снеговичков» с гимнастическими палками          Подвижная игра «Шапочка», «Самолеты»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька»</i>          дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.          Игра на внимание «Снежная баба»</p>

<p><b><u>Февраль</u></b> <b><u>«Теремок»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в колонне друг за другом Ходьба на носках Перестроение в круг Легкий бег по кругу на полупальцах Прыжки на двух ногах Перестроение в рассыпную по залу</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Теремок»: Мышка Лисонька, Волк-дровосек, Лягушка (месит тесто), Зайка (раздувает самовар), Медведь (ползание на четвереньках) Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Спляшем Ваня » Подвижная игра «Карусель», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение «Найди свой домик» с обручами</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>
<p><b><u>Март</u></b> <b><u>«Кошкин дом»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Строим дом»: Пальчиковая игра «Строим дом», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Подойди и отойди » Танец «Пятачка-носочек» Подвижная игра «Воробушки и автомобили», «Ну-ка зайка выходи!», «Ловишка» см. приложение</i></p>	<p><i>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i></p>
<p><b><u>Апрель</u></b> <b><u>«У бабушки в деревне»</u></b></p>	<p><i>Лады, лады, ладушки Едем в гости к бабушке К нашей милой бабушке Бабушке-Забавушке. Топающий шаг змейкой Высоко поднимая колени Легкий бег на носочках</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Ах, вы сени»: Пальчиковая игра «Наша бабушка», см. приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Ки-ко-ко» Танец в кругу «Кремена» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Кот и мыши», «Передай мяч» с мячом см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни.</i></p>

	<p><i>Притопы одной ногой и подпрыгивания</i></p> <p><i>Мягкий пружинный кошачий шаг</i></p> <p><i>Гусиный шаг</i></p> <p><i>вперевалочку, расставив руки</i></p> <p><i>Прямой галоп, пружинка</i></p> <p><i>Расслабление лежа на животе.</i></p>		
<p><b>Май</b> <b><u>«Том и Джерри»</u></b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p> <p><i>Ходьба змейкой друг за другом.</i></p> <p><i>Ходьба на носках.</i></p> <p><i>Перестроение в круг.</i></p> <p><i>Легкий бег по кругу на полупальцах.</i></p> <p><i>Прыжки на двух ногах.</i></p> <p><i>Поскоки по одному и парами.</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «А ну-ка», Танец «Воробушек»</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Птицы», «Кот Мурлыка», см. приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец парный «Том и Джерри»</i></p> <p><i>Танец «Полька»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Кот и мыши», «Карусели» с обручами см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях «палочка», «лодочка», «крестик», лежа на спине.</i></p>

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ СТАРШАЯ ГРУППА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### **Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы:**

#### **1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

#### **2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

#### **4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

### **5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Старший дошкольный возраст 5-6 лет.**

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

#### ***Развитие музыкальности:***

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение.
- Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру муз. произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп- разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

#### ***Развитие двигательных качеств и умений:***

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

#### ***Основные:***

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения- на одной ноге, на двух. с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

**Общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

**Имитационные движения:** различные образно-игровые движения.

**Плясовые движения:** элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных

ритмических танцев., разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом...

**Развитие умения ориентироваться в пространстве:** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцев.композиций.  
Развитие творческих способностей:

- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

**Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место ,не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать , сопереживать.

## Учебно-тематическое планирование

<p><b>Месяц Тема:</b></p>	<p><b>Вводная часть</b></p>	<p><b>Основная часть</b></p>	<p><b>Заключи- тельная часть</b></p>
<p><b>Октябрь</b> <b>«Морское путешествие»</b></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом. Ходьба на носках. Перестроение в круг, в два круга.</i></p>	<p><i>Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами Пальчиковая игра «Птицы», «Замок», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Пингвинов» Танец «Волн» Вальс Дебюси</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях</i></p>

	<i>Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой..</i>	<i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами «Мы на лодочке катались», с обручами «Займи место» см. приложение «Ловушка» «Море волнуется...»</i>	«ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине.  Поклон
<b>Ноябрь</b> <b><u>«Зоопарк»</u></b>	<i>Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад.... Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы Поскоки по одному и парами. Перестроение в рассыпную по залу.</i>	<i>Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк», Пальчиковая игра «Пять поросят», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Ки-ко-ко» Танец парами «Кремена» Танец «Самба» Подвижная игра «Третий лишний», «Ловишки с лентой», «Передай мяч» с мячом см. приложение</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни. Поклон</i>
<b>Декабрь</b> <b><u>«К нам приехал цирк»</u></b>	<i>Упражнения под песню «Цирк» Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками. Перестроение в рассыпную по залу.</i>	<i>Ритмическая композиция «Колесо», «Часики» Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом» см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Упражнения с мячом. Танец с обручами «Гимнасты» Танец парами «Веселый квадрат» Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Будь ловким», «Передай мяч» с мячом см. приложение</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на слуховое внимание «Телеграмма»  Поклон</i>
<b>Январь</b> <b><u>«Новогодний поезд»</u></b>	<i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i>	<i>Ритмическая композиция «Мы в поезде», Пальчиковая игра «Телега», «Снег» см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Метелица» с платками Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см. приложение</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание</i>

	<i>Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.</i>		<i>«Гномы и великаны» Поклон</i>
<b>Февраль</b> <b><u>«Незнайка»</u></b>	<i>Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).</i>	<i>Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе, Пальчиковая игра по желанию детей. см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Коротышки» с платками Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Игра с бубном», «Плеть» см. приложение</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон</i>
<b>Март</b> <b><u>«Муха-цокотуха»</u></b>	<i>Хороводные шаги: топаящий (топотишки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук Шаг польки</i>	<i>Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Полька с поворотами» с платками Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка» Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном» см. приложение</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-тряпичные и деревянные куклы. Поклон</i>
<b>Апрель</b> <b><u>«Будем космонавтами»</u></b>	<i>А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим</i>	<i>Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плывем</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-</i>

	<p>Потому что так хотим.</p> <p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i></p>	<p>Мы под самым потолком.</p> <p><i>Игровой стретчинг</i> см. приложение.</p> <p><i>Танец «Звезд»</i></p> <p><i>Танец «Летка-Енка»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Застывшие фигуры»,</i></p> <p><i>«Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами),</i></p> <p><i>«Ловишка»</i> см. приложение</p>	<p>поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</p> <p><i>Игра на внимание «Гномы и великаны»</i></p> <p>Поклон</p>
<p><b>Май</b> <b><u>«Буратино»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i></p> <p><i>Шаг польки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Буратино»:</i></p> <p><i>Ритмическое упражнение «Капли», см.приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг</i> см. приложение.</p> <p><i>Танец парный «Птичка польку танцевала»</i></p> <p><i>Танец «Шу-ва-ва»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Ищи»,</i></p> <p><i>«Не выпустим»,</i></p> <p><i>«Ловишки с ленточкой»</i> см. приложение</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p> <p><i>дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы.</i></p> <p>Поклон.</p>

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

### **Цель данной программы:**

состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

### **Задачи программы:**

#### **1 Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

#### **2 Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **3 Развитие творческих способностей:**

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

#### **4 Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

### **5 Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Старший дошкольный возраст 6-7 лет.**

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

#### ***Развитие музыкальности:***

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать что это за произведение.
- Обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру муз. произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп- разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

#### ***Развитие двигательных качеств и умений:***

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

#### ***Основные:***

- Ходьба- бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег- легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения- на одной ноге, на двух. с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

**Общеразвивающие упражнения:** на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

**Имитационные движения:** различные образно-игровые движения.

**Плясовые движения:** элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных

ритмических танцев., разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом...

***Развитие умения ориентироваться в пространстве:*** самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцев.композиций.

Развитие творческих способностей:

- Развитие умения сочинять не сложные плясовые движения.
- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

***Развитие и тренировка психических процессов:***

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике- радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется..)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом , формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия .внимания, воли, памяти , мышления- на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

***Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место ,не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать , сопереживать.
- Воспитание потребности научить младших тому, что уже умеют, умение проводить занятия с более младшими детьми.

## Учебно-тематическое планирование

<b>Месяц Тема:</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключи- тельная часть</b>
<b>Октябрь</b> <b><u>«Морское путешествие»</u></b>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве.</i></p> <p><i>Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом.</i></p> <p><i>Ходьба на носках.</i></p> <p><i>Перестроение в круг, в два круга.</i></p> <p><i>Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой..</i></p>	<p><i>Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Птицы», «Замок», см.приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец «Пингвинов»</i></p> <p><i>Танец «Волн» Вальс Дебюси</i></p> <p><i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами</i></p> <p><i>«Мы на лодочке катались», с обручами</i></p> <p><i>«Займи место» см. приложение</i></p> <p><i>«Ловушка»</i></p> <p><i>«Море волнуется...»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- в образных и двигательных действиях</i></p> <p><i>«ракушка», «плодочка», «морская звезда», лежа на спине.</i></p> <p>Поклон</p>
<b>Ноябрь</b> <b><u>«Зоопарк»</u></b>	<p>Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад....</p> <p><i>Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы</i></p> <p><i>Поскоки по одному и парами.</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк»,</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Пять поросят», см.приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Танец «Ки-ко-ко»</i></p> <p><i>Танец парами «Кремена»</i></p> <p><i>Танец «Самба»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Третий лишний»,</i></p> <p><i>«Ловишки с лентой»,</i></p> <p><i>«Передай мяч» с мячом см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p> <p><i>Изобразить различных животных деревни.</i></p> <p>Поклон</p>
<b>Декабрь</b> <b><u>«К нам приехал цирк»</u></b>	<p>Упражнения под песню «Цирк»</p> <p><i>Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками.</i></p> <p><i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Колесо», «Часики»</i></p> <p><i>Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом» см.приложение.</i></p> <p><i>Игровой стретчинг см. приложение.</i></p> <p><i>Упражнения с мячом.</i></p> <p><i>Танец с обручами «Гимнасты»</i></p> <p><i>Танец парами «Веселый квадрат»</i></p> <p><i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»,</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i></p> <p><i>Игра «Сосулька»</i></p> <p><i>дыхательные и укрепление осанки-поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i></p>

		«Будь ловким», «Передай мяч» с мячом см. приложение	Игра на слуховое внимание «Телеграмма»  Поклон
<b>Январь</b> <b>«Новогодний</b> <b>поезд»</b>	Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носок, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп. Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.	Ритмическая композиция «Мы в поезде», Пальчиковая игра «Телега», «Снег» см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Метелица» с платками Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шарики», «Воротики» см. приложение	Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон
<b>Февраль</b> <b>«Незнайка»</b>	Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе, Пальчиковая игра по желанию детей. см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Коротышки» с платками Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Игра с бубном», «Плетень» см. приложение	Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон
<b>Март</b> <b>«Муха- цокотуха»</b>	Хороводные шаги: топающий (топотишки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением,	Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Полька с поворотами» с платками Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. Поклон

	<p>замедлением темп Упражнения для рук Шаг польки</p>	<p>Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном» см. приложение</p>	
<p><b>Апрель</b> <b><u>«Будем космонавтами»</u></b></p>	<p>А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. <i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять», см.приложение. В невесомости плывем Мы под самым потолком. Игровой стретчинг см. приложение. Танец «Звезд» Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие фигуры», «Садись в ракету»(игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка» см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон</i></p>
<p><b>Май</b> <b><u>«Буратино»</u></b></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг- на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки. Шаг польки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Буратино»: Ритмическое упражнение «Капли», см.приложение. Игровой стретчинг см. приложение. Танец парный «Птичка польку танцевала» Танец «Шу-ва-ва» Подвижная игра «Ищи», «Не выпустим», «Ловишки с ленточкой» см. приложение</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки- тряпичные и деревянные куклы. Поклон.</i></p>