

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития детей № 39
«Скворушка» города Зеленокумска Советского района»
ул. Калинина, 19 телефон 886552-6-19-57 mdou.skvorushka@mail.ru**

**«Непоседы»
танцевально – игровая гимнастика**

Воспитатель по физической культуре
Шаламова Н.И.

Пояснительная записка

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по ритмике охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 36 часов , рассчитан на 36 недель, с недельной нагрузкой – 1 раза в неделю.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами (велотренажёр, силовые тренажеры, беговая дорожка, фитболы, батуты и т.д.). Для проведения занятий зал оборудован и

оснащён стандартным и нестандартным оборудованием (шипованные дорожки, массажные мячи, доски и дорожки для профилактики плоскостопия, массажеры для ног и т. д.). Для проведения общеразвивающих упражнений оснащён флажками, ленточками, платочками, мячиками, гимнастическими палками, скакалками, снежинками, листиками, цветочками, колечками, гантелями, массажерами. Имеется обширная аудиотека.

Цель:

- воспитанник работоспособный, физически подготовленный и гармонически развитый средствами танцевально-игровой гимнастики

Задачи:

1. Укреплять здоровье:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, перцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развивать творческих и созидательных способностей воспитанников:

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

- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Ожидаемый результат

В конце года воспитанник:

- исполняет ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- владеет навыками ритмической ходьбы, умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеет хлопать и топать в такт музыки, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- хорошо ориентируется в зале при проведении музыкально – подвижных игр и умеют представить различные образы;
- знает правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- владеет навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- передает характер музыкального произведения в движении;
- выполняет специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Итоги работы подводятся на итоговом занятии

Разделы кружковой работы:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- танцевально-ритмическая гимнастика
- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- музыкально – подвижные игры
- игры – путешествия
- креативная гимнастика

Планирование занятий по танцевально-игровой гимнастике (30 мин)

№ п/п	Название раздела спортивно-оздоровительных занятий	Всего часов
1	Игроритмика	в течение года
2	Игрогимнастика	7
3	Игротанцы	в течение года
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	25
5	Игропластика	по плану занятий
6	Пальчиковая гимнастика	по плану занятий
7	Музыкально – подвижные игры	по плану занятий
8	Игры – путешествия	4
9	Креативная гимнастика	по плану занятий
Итого:		36

Виды занятий:

Занятия делятся на несколько видов:

- 1.** Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На уроке может быть введено не более 2-3 комбинаций.
- 2.** Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.
- 3.** Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.
- 4.** Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Характеристика разделов

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

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

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

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются

элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

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

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Сентябрь

Занятие 1 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 2 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».

Октябрь

Занятие 3 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 4 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 5 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 6 Сюжет «Космическое путешествие на Марс».

Ноябрь

Занятие 7 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 8 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 9 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 10 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».

Декабрь

Занятие 11 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 12 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 13 Сюжет «На выручку карусельных лошадок».

Занятие 14 Строевые упражнения: построение в кругу. Игроритмика: на каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз. Танцевальные шаги: мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 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».

Январь

Занятие 15 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 16 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»

Февраль

Занятие 17 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 18 Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение в рассыпную. 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 19 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 20 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.

Март

Занятие 21 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 22 Сюжет «Путешествие в Кукляндию».

Занятие 23 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 24 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». 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».

Апрель

Занятие 25 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 26 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 27 Сюжет «Лесные приключения».

Занятие 28 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».

Май

Занятие 29 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 30 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 31 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).

Занятие 32 Сюжет «Времена года»

Занятие 33 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», «Воробьиная 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 34 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», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», «Упражнение с платочками». Пальчиковая гимнастика: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Занятие 35 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 36 Сюжет «В мире музыки и танца»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.
2. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с., ил. 2003
3. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 256с., илл.
4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Методическое пособие. М.: Издательство НЦЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
5. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М. : Издательство НЦ ЭНАС, 2005. – 152 с. – (Детский сад)
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с.
8. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.