

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 160»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МАДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад № 160»
протокол № 1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ МО
г.Краснодар «Детский сад № 160»
_____ С.Н.Червонько
(приказ от 31.08.2023 № 43-ОП)

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Игровая гимнастика»
для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка: цели, задачи.....	3
Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
Планируемые результаты освоения Программы.....	6
II. Содержательный раздел.....	7
Содержание образовательной деятельности.....	7
Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	7
Взаимодействие с семьей.....	9
III. Организационный раздел.....	10
Материально-техническое обеспечение.....	10
Структура организации деятельности детей.....	10
Список литературы.....	12
Приложения.....	13

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

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. Модифицированная программа дополнительного образования «Игровая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

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.

В возрасте до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот период.

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.

Игровая гимнастика 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.

Актуальность программы «Игровая гимнастика» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей в более качественном физическом развитии детей. Предоставление дополнительных платных услуг по игровой гимнастике является социальным заказом для дошкольного учреждения.

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.

Педагогически целесообразным является определение возрастного периода реализации программы, так как именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития человека.

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.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности ребенка средствами игровой гимнастики. Естественно развивать его организм, создавать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий.

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;
- повышать интерес к физкультурным занятиям.

Принципы и подходы к формированию Программы

Методологические подходы к формированию Программы:

- **личностно-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.

- **полисубъектный подход**, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

- **системно - деятельностный подход**, предполагающий гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности;

- **компетентностный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.

Программа основывается на следующих **принципах**:

1. Принцип обогащения (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип формирования интересов и действий ребенка в физической деятельности.

7. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников:

- знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
- владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- умеют исполнять комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по гимнастике.
- знают о правилах 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, владеют основами хореографических упражнений;

Планируемые результаты освоения Программы

– положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься физкультурой, сформированность следующих знаний, умений и навыков.

У детей значительно возрастёт интерес к физкультурным занятиям; они будут чувствовать себя более успешными, у них сформируется уверенность в умении реализовывать намеченные цели, повысится мотивация. Занятия проходят в режиме высокой двигательной активности и раскрепощенного коллективного сотрудничества. Такое построение занятий позволит добиться устойчивого внимания детей и поддержания их интереса к материалу на протяжении всего занятия, способствует развитию высших психических функций, всех физических качеств, поддержанию положительного эмоционального состояния детей, а значит, помогает достигать максимально возможных успехов в оздоровлении детей. Использование программы «Игровая гимнастика» способствует оздоровлению всего организма ребенка.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной деятельности

Содержание модифицированной программы «Игровая гимнастика» учитывает возрастные и психологические особенности детей 5 – 6 лет. Модифицированная программа дополнительного образования «Игровая гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на два года обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по гимнастике охватывает детей старшей 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.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. 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.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению); Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения я рассказываю, объясняю и демонстрирую упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить упражнение. 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 (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) я стараюсь выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, то 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. 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 моя задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

- Этап закрепления и совершенствования упражнения - характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Моя задача 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. Этот этап 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.

Формы проведения занятий.

Занятия делятся на несколько видов:

- Обучающие занятия. На занятиях мною детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На одно занятие может быть введено не более 2-3 комбинаций.

- Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе со мной. 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 моего помощника.

- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

- Импровизационная работа. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, заданную мною. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Форма организации деятельности – подгрупповая. Программа предназначена для дополнительного образования детей 5-6 лет. Объем

программы – 60 часов, рассчитан на 30 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Для детей 5-6 лет одно занятие 25 минут.

Взаимодействие с семьей

Одним из основных условий, необходимых для создания ситуации физического развития детей, является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Основной путь налаживания тесного сотрудничества – организация образовательного взаимодействия, результатом которого станет укрепление здоровья ребёнка.

Современные исследователи отмечают важность сотрудничества педагогов и родителей, так как включение семьи как партнера и активного субъекта в образовательную среду дошкольной организации качественно изменяет условия взаимодействия педагогов и родителей. Такое взаимодействие предполагает равенство позиций партнеров, уважительное отношение друг к другу. Это взаимодействие, в котором родители – не пассивные наблюдатели, а активные участники образовательного процесса.

Физическое развитие дошкольника без активного участия его родителей в образовательном процессе вряд ли возможно. Родители заключают договор о сотрудничестве с ДОО об оказании платных дополнительных образовательных услуг, в том числе и по программе «Игровая гимнастика».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение Программы

Для реализации данной программы в ДОО созданы необходимые условия: физкультурный зал, оснащённый физкультурным и нестандартным оборудованием, тренажёрами.

Материально-технические условия соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам пожарной безопасности.

Кадровое обеспечение реализации Программы

Реализацию Программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое профессиональное образование, владеющий методиками дошкольного образования.

Структура организации деятельности детей

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 гимнастике — 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 гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика 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, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

Список литературы

1. Зарецкая Н., Роот З. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2004.
2. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка –ПРЕСС, М., 2006.
3. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М.,ТЦ СФЕРА, 2014.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010.
5. Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
<http://www.vidod.edu.ru>

Список сайтов для детей и родителей:

<http://dohcolonoc.ru/roditel/4553-konsultatsii-dlya-roditelej-rastim-detej-zdorovymi.html>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/04/01/konsultatsiya-dlya-roditeley-rastim-detey-zdorovymi>

<http://www.maam.ru/detskijasad/roditelskoe-sobranie-rastim-zdorovogo-rebenka.html>

<http://doshkolnik.ru/recomended/4457-ladushki.html>

**Перспективно-тематическое планирование «Игровая гимнастика»
старшая группа (дети 5-6 лет)**

№	Программные задачи	Построение занятия
1	1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Развивать воображение, находчивость. 3. Совершенствовать систему кровообращения.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. Повторить упр.1 Игроритмика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ без предмета Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Пятнашки». Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> : раскачивание рук из стороны в сторону.
2 3	1. Развивать мышечную силу, гибкость. 2. Совершенствовать систему кровообращения. 3.Развивать воображение, находчивость.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. Повторить ур.1 Игроритмика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка. 2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ без предмета Ритмический танец «Танец с хлопками». Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв.игра «Пятнашки». Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 3. <u>Упражнения на расслабление мышц</u> : раскачивание рук из стороны в сторону.
4 5	1.Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать инициативу, трудолюбие.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного размера. 2. <u>Основная ч.</u> : ОРУ без предмета (ур.3) Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Игропластика: упр-я на гибкость. Музыкально-подв. игра «Волк во рву»». 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> : расслабление всего тела, лёжа на спине.
6	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать координационные способности. 3.Воспитывать чувство товарищества.	1. <u>Вводная часть</u> : построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько по ориентирам. Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. 2. <u>Основная ч.</u> : Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка». Муз.-подв.игра «Волк во рву». 3. <u>Игроритмика</u> . Ходьба на каждый счёт и через счёт с хлопками в ладоши. Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.
7	Закрепить выполнение танца «Конькобежцы». Способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве. Способствовать развитию внимания и равновесия.	1.Вход под песню «Полный вперёд» (Гладков) 2.Подготовка к отплытию. (ОРУ) 3.Прибытие на северный полюс. (Игра по типу «Пятнашки») 4.Исследование новой земли (Танец «Конькобежцы») 5.Встреча с белыми медведями (Игра «Белые медведи») 6.В гостях у дедушки Мороза (Танц-ритм. гимн. «Ну, погоди») 7.Построение по экипажам, подведение итогов.

8 9	1.Содействовать совершенствованию органов дыхания. 2.Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать инициативу, трудолюбие.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2. <u>Основная ч.</u> :Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Муз.-подв.игра «Волк во рву».(ур.5). Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка» (ур.7) Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.
10	1.Развивать слуховое внимание (динамику звука). 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать инициативу, чувство товарищества.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. (ур.1) 2. <u>Основная ч.</u> : Муз-подв. игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмич. танец «Полька» (ур.9) Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка» (ур.7) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> :свободное раскачивание ноги, стоя к опоре боком «Шалтай-Болтай»
11	1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Содействовать профилактике плоскостопия 3.Развивать мышление и воображение.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Упр-я в ходьбе и беге на внимание. (ур.1) Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. 2. <u>Основная ч.</u> : Ритмич. танец «В ритме польки». Танц.-ритм. гимнастика «Всадник» (упр. На стуле). 3. <u>Пальчиковая гимнастика</u> «Белка».
12	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.	1. <u>Вводная часть</u> : Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли. 2. <u>Основная ч.</u> : Муз-подв. игра «Группа, смирно!» Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритм. танец «В ритме польки» (ур.13). Танц-ритм. гимн. «Всадник» (ур.13). 3. <u>Игровой самомассаж</u> .
13	Совершенствовать выполнение комплекса танц.-ритм. гимнастики «Зарядка». Закрепить выполнение построения в шеренгу по сигналу. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий.	1.Орг. вход под музыку «Кукушка» (А.Варламов). 2.Игра «Боевая тревога». 3. «Доложи о готовности» (ОРУ с речитативом). 4. «Утренний осмотр» («Зарядка») 5. «Проверка внимания» (Игра «Пограничники, смирно!») (ур.11) 6. «Преследование нарушителя» («День и ночь») 7. «Поимка нарушителя» («Волк во рву») (ур.5) 8. «Весёлый досуг» Танец в ритме польки (ур.13) 9.Подведение итогов, награждение отличительными знаками.
14	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Упражнять в различении силы звука. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.	1. <u>Вводная часть</u> : Строевые упр. перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2. <u>Основная ч.</u> :танцевальные шаги («ковырялочка», «гармошка»). Ритм. танец «Московский рок» (ур.15-16). Танц.-ритм. гимнастика «Ванечка-пастух» (ур. 7) «Всадник»

		(ур.13) Муз.-подв. игра «Круг и кружочки» (ур.10) 3. <u>Пальчиковая гимнастика «Белка»</u> .Муз-подв. игра «Весёлая-грустная музыка»
15	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку.	1. <u>Вводная часть</u> : игроритмика—х. на каждый счёт, сочетания ритм. рисунка. (урок 11) Ритмическ. танец «Танец с хлопками». (ур.1) 2. <u>Основная ч.</u> : музыкально-подв. игра «Пятнашки» (ур.3) музыкально-подв. игра «Пятнашки» (ур.3) Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону.Танц. шаги—пружинка. Ритм. танец «» Ванечка-пастух (ур.19). 3. <u>Пальчиковая гимнастика «Флажок»</u> .
16	1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Совершенствовать координационные способности.	1. <u>Вводная часть</u> : Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2. <u>Основная ч.</u> . Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону.Танц. шаги—пружинка. Ритм. танец « Ванечка-пастух » (ур.19). Креативная гимнастика «Займи место». 3. <u>Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине)</u> .
17	1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.	1. <u>Вводная часть</u> : Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт и наоборот. 2. <u>Основная ч.</u> : танцевальные шаги «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмич. танец «Падеграс».» Муз-подв. игра «Пятнашки». Танц.-ритм. гимн. «Зарядка» (ур.7), «Ванечка-пастух» (ур.19). 3 <u>Пальчиковая гимнастика «Киселёк»</u> .
18	Ознакомить ребят с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение танцев «Падеграс» и «Модный рок». Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве.	1.Подготовка к празднику. 2. «Организация». 3. «Тренировка» (ОРУ) 4. «Клятва олимпийцев» 5. «Открытие игр» 6.Знакомство с олимпийскими видами спорта. (Игра «Пятнашки») 7. «Гимнастика» 8. «Спортивные танцы». 9. «Награждение и финал».
19	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с флажками. 3.Формировать навыки движений под музыку.	1. <u>Вводная часть</u> : Строевые упр.перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. игроритмика—гимнастическое дирижирование—2/4. 2. <u>Основная ч.</u> :муз-подв. игра «Волк во рву» (ур.5) Танц. шаги . русский попеременный шаг. Шаг с притопом. «Припадание». Бальный танец «Падеграс» (ур.21) Танц-ритм. гимнастика «4 таракана и сверчок». 3. <u>Упр. на рассл. мышц.,укр. осанки, дыхат. («палочка», «крестик»)</u>
20	1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть</u> : строевые упр. в ходьбе и беге по звук. сигналу встать на носки 2. <u>Основная ч.</u> : Муз-подв. игра «Группа, смирно!», танц. шаги «русский попеременный. Ритм. танец «Макарена». Танц-ритм. гимнастика «4 таракана и сверчок». Игропластика упр-я на гибкость. 3. <u>Игровой самомассаж-поглаживание, растирание. Упр. на</u>

		<u>рассл. мышц., укр. осанки, дышат. («палочка», «крестик»)</u>
21	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти.	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр. в ходьбе и беге по звук игроритмика- хлопки и удары ногой сильной доли такта. игроритмика—гимнастическое дирижирование—2/4. 2. <u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги (повт. урок 25) Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка» (ур.7). Ритм. танец «Макарена» (ур.27). 3.Игровой самомассаж (ур.27) <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> лёжа на спине.
22	Задачи. Ознакомить детей с героями книги Киплинга «Маугли». Совершенствовать выполнение разученных танцевальных композиций.	1.Вход в зал. 2.Упр-я в ходьбе: раздвигаем руками ветви деревьев, рубим лианы, перелезание через валуны. 3.Упр-е «Воробьиная дискотека». 4.Игра «Ловля обезьян». 5.Игропластика «Задания мишки Балу». 6.Подведение итогов урока.
23 24	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с мячом. 3.Формировать навыки движений под музыку.	1. <u>Вводная часть:</u> Игроритмика. Выполнение ходьбы по кругу на каждый счёт и через счёт. Строевые упр. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту (например: «красный», «синий», «зеленый» и ориентирам (флажки, мячи, кегли того же цвета). 2. <u>Основная ч.:</u> ОРУ с предметом.(лентой). Акробатические упр.—группировка. Русский танец «Русский хоровод». Муз-подв. игра «Пятнашки». 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат.</u> Свободный вис на гимн. стенке.
25 26	1.Содействовать профилактике плоскостопия. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть:</u> ; Игроритмика. Выполнение бега по кругу на каждый счёт и через счёт 2. <u>Основная ч.:</u> ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака» Акробат упр. (ёжик, кузнечик).Ритм. танец «Русский хоровод» 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> вис на перекладине.
27	1.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. 2.Формировать правильную осанку. 3 Развивать мышечную силу, гибкость	1. <u>Вводная часть:</u> игроритмика- выполнение движений туловищем в разл. темпе.Муз-подв. ига «Пятнашки» (ур.3) Строевые упр. (ур.31) с др. ориентирами. 2. <u>Основная ч.:</u> ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака». (ур.31) Ритм. танец «Травушка-муравушка». Игропластика. Спец. упр. на разв. гибкости. 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат</u> вис на перекладине.
28	1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость.	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр.Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал—pp на пояс). Игроритмика. (ур.35). Ритм. танец «Травушка-муравушка». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (ур.7), «Всадник» (ур.13), «4 таракана и сверчок» (ур.25) 2. <u>Основная ч.:</u> Муз-подв. ига «Пятнашки» (урок 35). 3.Игровой самомассаж—поглаживание груди и спины. Дых. гимн.
29	Задачи. Закрепить выполнение упражнений ритм. гимн. «Всадник», «Облака». Повторить ранее изученные игры и танц. упр. Воспитывать	1.Вход в зал. 2. «Первый лепесток»- «Танец утят». 2. «Второй лепесток»-«упр. «Всадник». 3. «Третий лепесток»-«Автомобили». 4-упр. «Облака». 5-«Волшебный весёлый бубен». 6.-Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». 7-Итог, награждение.

	доброе отношение друг к другу.	
30	1. Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти. 2. Формировать правильную осанку. 3. Развивать мышечную силу, гибкость	1. <u>Вводная часть:</u> игроритмика- выполнение движений туловищем в разл. темпе. Муз-подв. ига «Пятнашки» (ур.3) Строевые упр. (ур.31) с др. ориентирами. 2. <u>Основная ч.:</u> ОРУ с предметом (лентой). Танц-ритм. гимнастика «Облака». (ур.31) Ритм. танец «Травушка-муравушка». Игропластика. Спец. упр. на разв. гибкости. 3. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат вис на перекладине.</u>
31	1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и сопереживания.	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Муз-подв. игра на опред. характера муз. произведения. 2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперед и в сторону. Танец «Кик». Танц-ритм. гимн. «Бег по кругу». Игропластика. Упр-я на развитие силы и гибкости. 3. <u>Игровой самомассаж. (Поглаживание) Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.—потряхивание кистями рук.</u>
32	1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2. Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и сопереживания.	1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Муз-подв. игра на опред. характера муз. произведения. 2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперед и в сторону. Танец «Кик». Танц-ритм. гимн. «Бег по кругу». Игропластика. Упр-я на развитие силы и гибкости. 3. <u>Игровой самомассаж. (Поглаживание) Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.—потряхивание кистями рук.</u>
33	1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с обручем. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперед, нет музыки-ходьба на месте. Игроритмика. Гимн. Дирижирование на размер 2/4. Муз-подв. игра «Грустно-весело». 2. <u>Осн. часть:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперед и в сторону. Ритм. танец «Давай, танцуй!» Танц-ритм. гимнастика «Бег по кругу» (ур.39). 3. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат опускание, поднимание рук (ур. 39).</u>
34	1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с обручем. 2. Развивать скоростно-силовые способности. 3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперед, нет музыки-ходьба на месте. Игроритмика. Гимн. Дирижирование на размер 2/4. Муз-подв. игра «Грустно-весело». 2. <u>Осн. часть:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперед и в сторону. Ритм. танец «Давай, танцуй!» Танц-ритм. гимнастика «Бег по кругу» (ур.39). 3. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. <u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дышат опускание, поднимание рук (ур. 39).</u>

35	<p>1. Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.</p> <p>2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания.</p> <p>3. Воспитывать творчество в движении.</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр Построение в круг. Муз-подв. игра «Мальчики пляшут, девочки танцуют» (на опр. хар-ра музыки).</p> <p>2. <u>Основная ч.:</u> Ритм. танец «Давай, танцуй!» (ур.41) Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (ур.7), «Всадник» (ур.13), «4 таракана и сверчок» (ур.25)</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).</u>»Ныряние».</p>
36	<p>1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Муз-подв. игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну.</p> <p>2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Современник». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (ур.7), «Всадник» (ур.13), «4 таракана и сверчок» (ур.25)</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр— имитационные движения.</u></p>
37	<p>1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия.</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Муз-подв. игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну.</p> <p>2. <u>Основная ч.:</u> Хореогр. упр. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Галоп вперёд и в сторону. Ритм. танец «Современник». Танц-ритм. гимнастика «Зарядка» (ур.7), «Всадник» (ур.13), «4 таракана и сверчок» (ур.25)</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр— имитационные движения.</u></p>
38	<p>1. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p> <p>2. Формировать правильную осанку.</p> <p>3. Развивать мышечную силу, гибкость</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Муз.-подв. игра «К своим флажкам!».</p> <p>2. Строевые упр. Перестроение из 1й колонны в три по выбранным водящим. ОРУ без предмета. (повт. уроки 1-2, 3-4).</p> <p>Хореогр. Упр. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритм. танец «Современник».</p> <p>3. Упр. на расслабление в седе по-турецки.</p>
39	<p>1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух</p> <p>2. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p> <p>3. Формировать правильную осанку.</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колоны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (ур.47). Дирижирование на размер 2/4</p> <p>2. <u>Осн. часть:</u> Перестроение в 3 колонны. Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Ритм. танец «Современник» Креативная гимнастика «Бег по кругу». Игропластика Комплекс упр. (ур.5, 22)</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.— в седе по -турецки.</u></p>
40 41	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики.</p> <p>2. Развивать гибкость, выносливость.</p> <p>3. Развивать ручную умелость и мелкую моторику.</p>	<p>1. <u>Вводная часть:</u> строевые упр: перестроение из 1й колоны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (ур.47).</p> <p>2. <u>Осн. ч.:</u> Ритм. танец «Артековская полька». Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Креативная гимнастика «Бег по кругу».</p> <p>3. <u>Пальчиковая гимнастика «Мышка».</u></p>

42	<p>1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>3. Воспитывать творчество в движении.</p>	<p>1. <u>Вводная часть</u>: строевые упр: перестроение из 1й колонны в неск. кругов на шаге и беге. Муз-подв. игра «К своим флажкам» (ур.47). Дирижирование на размер 2/4.</p> <p>2. <u>Основная ч.</u>: Ритм. танец «Артековская полька». Танц-ритм. гимн. «Приходи, сказка!» Пальчиковая гимнастика (ур.51)</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (в образных движениях) ур.45)</p>
43 44	<p>Совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций. Развивать творчество, инициативу, самостоятельность. Развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>1.»<u>Знакомство</u>» Построение в шеренгу, отгадывание загадок.</p> <p>2.»В гостях у Петрушки»--«Артековская полька».</p> <p>3.»В гостях у Карандаша»--ритм. гимн. «Ванечка-пастух» (ур.19) 4.»В гостях у Незнайки—«К своим флажкам» (ур.47)</p> <p>5.В гостях у Буратино—креативная гимнастика «Бег по кругу»</p> <p>6.В гостях у Винтика» ритмопластика «Автомобили».</p> <p>7.Подведение итогов.</p>
45 46	<p>1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух</p> <p>2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p> <p>3.Формировать правильную осанку.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: Строевые упр. Построение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно (под бубен).</p> <p>2.<u>Осн.ч.</u>: ритмический танец «Русский хоровод» (ур.31) Танц-ритм. гимн. «Чёрный кот» Игропластика. Повторить ур.1 на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук. (ур.27) 3.<u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u>—расслабление рук на различное количество счётов.</p>
47 48	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики под музыку.</p> <p>2.Развивать ориентировку в пространстве и координацию движений. 3.Воспитывать трудолюбие.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: Построение в шеренгу. П/и «Гулливер и лилипуты». Танц. шаги –танец «кик» (ур.39). 2.<u>Осн.ч.</u>: ритмический танец «Русский хоровод» (ур.31) Танц-ритм. гимн. «Чёрный кот» Игропластика. Повторить ур.1 на развитие гибкости (ур.27). 3.<u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u>—расслабление рук на различное количество счётов, вис на гимн. стенке.</p>
49 50	<p>1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух</p> <p>2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости.</p> <p>3.Формировать правильную осанку.</p>	<p>1.Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: Х. с увеличением темпа, переход на бег и обратно.</p> <p>2.Муз.-подв. игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмическая гимнастика «Давай танцуй!». Танц-ритм. гимнастика «Чёрный кот».</p> <p>3.Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. «Воздух мягко набираем...».</p>
51 52	<p>1.Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двиг. аппарата. 2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания.</p> <p>3.Воспитывать творчество в движении.</p>	<p>1.Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Муз-подв. игра «Музыкальные змейки».</p> <p>2.Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу».</p> <p>3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке.</p>
53 54	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений ритм. гимнастики с обручем.</p> <p>2.Развивать скоростно-силовые способности.</p> <p>3.Развивать ручную умелость</p>	<p>1.Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Муз-подв. игра «Музыкальные змейки».</p> <p>2.Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Бег по кругу», «Четыре таракана и сверчок».</p> <p>Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и</p>

	и мелкую моторику.	плеча, ключицы и груди. 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.
55 56	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3.Формировать правильную осанку.	1.Строевые упр.: перестроение из 1й колонны в 3. Креативная гимнастика: спец. Задания «Танцевальный вечер»: ребята танцуют все танцы, которые запомнили за год. 2.Танцевально-ритмич. гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок». Муз-подв. игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме: ладоней, предплечья и плеча, ключицы и груди. 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Из положения седа: разводя руки в стороны (вдох), обнимая себя за плечи (выдох).
57	Повторить изученный танцевально-ритмический материал. Содействовать развитию ритмичности, выразительности движений. Развивать внимание и ориентировку в пространстве.	1.Вход в зал под песню «В мире много сказок». 2.Подготовка к путешествию Игра «Музыкальные змейки». 3.Танц-ритм. гимнастика «Зарядка». 4.Королевство лилипутов» Игра на внимание «Гулливвер и лилипуты» (ур.57). 5.Упр-е танц-ритм. гимнастики «4 таракана и сверчок». 6.Танц-ритм. гимнастика «Приходи, сказка!» 7.Подведение итогов, дружное королевство.
58 59	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3.Формировать правильную осанку.	1.Строевые упр.: построение по кругу в парах. Бальный танец «Падеграс». Повторить уроки 21-22. 2.Ритмический танец «Давай танцуй!». Повторить уроки 41-42. Танц.-ритм. гимнастика «Зарядка», «Всадник», «Бег по кругу», «Чёрный кот». 3. Упр. на расслабление мышц, дыхательные упр. и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя. Из положения седа: разводя руки в стороны (вдох), обнимая себя за плечи (выдох).
60	Развивать умение публичных выступлений, чувство уверенности в себе. Закрепление пройденного материала.	Специальные задания «Танцевальный вечер»