

**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 6-7 лет**

## СОДЕРЖАНИЕ

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

### **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:

- **лично-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично-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 физкультурной 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 6 – 7 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 один год обучения, реализуется в форме кружковой работы, кружок по гимнастике охватывает детей 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.

### **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 6-7 лет. Объем



программы – 60 часов, рассчитан на 30 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю. Для детей 6-7 лет одно занятие - 30 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»**

*подготовительная группа (дети 6-7 лет)*

	Программные задачи	Построение занятия
<b>1</b>	<p>1. Развивать воображение, находчивость.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>3. Совершенствовать систему кровообращения.</p>	<p>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 по звуковому сигналу</p> <p>Игроритмика: ходьба на каждый счёт и др. сочетания ритм. рисунка.</p> <p>2. <u>Основная ч.</u>: ритмический танец «Танец с хлопками». ОРУ без предмета. Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв. игра «Трансформеры».</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине.</p>
<b>2</b>	<p>1. Укреплять мышцы спины, рук.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в упражнениях.</p> <p>3. Воспитывать умение реагировать на сигнал.</p>	<p>1. <u>Вводная часть</u>: строевые упр. «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте—переступанием. Походный шаг в передвижении. Игроритмика: хлопки и удары на сильную долю такта двухдольного размера.</p> <p>2. <u>Основная ч.</u>: ритмический танец «Танец с хлопками». ОРУ без предмета.</p> <p>Акробатические упр.: «Ванька-встанька». Муз.-подв. игра «Трансформеры».</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине.</p>
<b>3</b> <b>4</b>	<p>1. Содействовать совершенствованию органов дыхания.</p> <p>2. Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>3. Воспитывать инициативу, трудолюбие.</p>	<p>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.</p> <p>2. <u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета по типу «Зарядка».</p> <p>Ритмический танец «Слонёнок» Игропластика: упр-я на гибкость. Музыкально-подв. игра «Дирижёр-оркестр».</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u>: расслабление всего тела, лёжа на спине.</p>
<b>5</b> <b>6</b>	<p>1. Формировать правильную осанку.</p> <p>2. Развивать координационные способности.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>	<p>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 по звуковому сигналу</p> <p>Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта трёхдольного размера.</p> <p>2. <u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета по типу «Зарядка».</p> <p>Ритмический танец «Слонёнок». Муз.-подв. игра «Трансформеры».</p> <p>3. <u>Упр-я на расслабление мышц и на укрепление осанки</u>: из стойки рр вверх до положения лёжа на спине. Свободное дыхание.</p>
<b>7</b>	<p>Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слонёнок».</p> <p>Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений. Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность.</p>	<p>1. Орг. вход в зал.</p> <p>2. ОРУ в движении</p> <p>«Друг за другом мы идём».</p> <p>3. Танец «Слонёнок» (урок 5-6)</p> <p>4. Упр-я на дыхание.</p> <p>5. Игра «Капканы».</p> <p>6. Муз.-подв. игра</p> <p>«Найди предмет»</p> <p>7. «Танец с хлопками»</p> <p>8. Игра «Колдуны»</p> <p>9. Словарь вежливых слов.</p> <p>10. Подведение итогов.</p>

8	<p>1.Развивать слуховое внимание (динамику звука). 2.Упражнять в реакции на сигнал. 3.Воспитывать инициативу, чувство товарищества.</p>	<p>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. Муз.-подв. игра по ритмике «Круг и кружочки» 2.<u>Основная ч.:</u> ОРУ без предмета по типу «Зарядка». Хореографические упр-я «Открывание», «Крестик» Танцевально-ритмич. гимнастика «Марш» (марш Свиридова) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц:</u>свободное раскачивание ноги, стоя к опоре боком</p>
9 10	<p>1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы. 2.Содействовать профилактике плоскостопия 3.Развивать мышление и воображение.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> строевые упр. муз-подв. игра «Дирижёр-оркестр» Игроритмика: дирижирование на <math>\frac{3}{4}</math>. 2.<u>Основная ч.:</u> хореографич. упр. (урок 10). Танцевальные шаги. Ритмич. танец «Полька тройками». Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (урок 10). Игропластика (урок 5-6). 3.<u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки.</u></p>
11 12	<p>1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр.в ходьбе и беге типа «летает-не летает» Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли. Муз-подв. игра «Запев-припев». Строевые упр. Размыкание по ориентирам. 2.<u>Основная ч.:</u>ОРУ с флажками. Ритмич. танец «Полька тройками». Игропластика: упр-я на мышечную силу. (урок 7-8) 3.<u>Игровой самомассаж.</u></p>
13 14	<p>1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать координационные способности. 3.Формировать навыки движений под музыку.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> Муз-подв. игра «Запев-припев». Строевые упр. Размыкание по ориентирам. (урок 13-14). Игроритмика «Дирижирование на 4/4». 2.<u>Основная ч.:</u> танцевальные шаги. Ритмич. танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упр-е с флажками». Игропластика: спец. упр. на развитие гибкости. 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (лодочка, палочка).</p>
15	<p>1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Формировать правильную осанку. 3.Совершенствовать координационные способности.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> танцевальные шаги—комбинация из изученных шагов. Ритмич. танец «Полька тройками».(ур.11). 2.<u>Основная ч.:</u>танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка». Креативная гимнастика «Займи место» Игропластика. 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (лёжа на спине).</p>
16	<p>1.Развивать мышечную силу, гибкость. 2.Упражнять в различении силы звука. 3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> игроритмика—х. на каждый счёт, хлопки через счёт; дирижирование (повт.ур.15-16). Ритмическ. танец «Танец с хлопками». 2.<u>Основная ч.:</u>танцевальные шаги («ковырялочка», «гармошка»). Ритм. танец «Московский рок» (ур.15-16). Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (ур. 10) «Упр-я с флажками» (ур.15-16) Муз.-подв. игра «Круг и кружочки» (ур.10) 3.<u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки, дышат. Расслабление всего тела.</u></p>
17	<p>1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Совершенствовать</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> игроритмика—х. на каждый счёт, сочетания ритм. рисунка. (урок 11) Ритмическ. танец «Танец с хлопками».(ур.1)</p>

	<p>координационные способности.</p> <p>3.Формировать навыки движений под музыку.</p>	<p>2.<u>Основная ч.</u>: танцевальные шаги—комбинация из изученных шагов. Танц.-ритм. гимнастика «Марш» (ур. 10) «Упр-я с флажками» (ур.15-16). Игропластика – спец. упр. для развития мыш. силы (урок 7-8). Игровой самомассаж—растирание и поглаживание рук и ног в положении сидя. Ритм. танец «Московский рок» (ур.15-16).</p> <p>3.<u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дыхат.</u> («палочка», «крестик»)</p>
18 19	<p>1.Улучшать работу сердечно-сосудистой системы.</p> <p>2.Упражнять в реакции на сигнал.</p> <p>3.Воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: хореографич. упр. носок-пятка, махи ногами.</p> <p>2.<u>Основная ч.</u>: танцевальные шаги, «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмич. танец «Круговая кадрили». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Муз-подв. игра «Горелки»</p> <p>3 Пальчиковая гимнастика «Киселёк».</p>
20	<p>Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с флажками.</p> <p>Совершенствовать навыки в преодолении препятствий.</p> <p>Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.</p>	<p>1.Орг.вход в зал.</p> <p>2. Разновидности ходьбы.</p> <p>3.Игра «Стоп, хлоп, раз»</p> <p>4.Танц-ритм. гимнастика с флажками.</p> <p>5.Полоса препятствий. 6.Конкурс на лучшего танцора.</p> <p>7.Игра «Товарищи матросы»</p> <p>8.Подведение итогов.</p>
21	<p>1.Развивать мышечную силу, гибкость.</p> <p>2. Совершенствовать координационные способности.</p> <p>3. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: хореогр. упр-я «Поклон», «Открывание». Танцевальные шаги «Ковырялочка», тройной притоп. Ритмическ. танец«Круговая кадрили».</p> <p>2.<u>Основная ч.</u>: креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросёнка» (урок 22). Муз-подв. игра «Горелки» Ритмич. танец «Полька тройками».(ур.11). 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (лёжа на спине).</p>
22	<p>1.Развивать опорно-двигательный аппарат.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с флажками.</p> <p>3.Формировать навыки движений под музыку.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: Танц.-ритм. гимнастика «Упр-я с флажками» (ур.15-16), «Три поросёнка» (урок 22).</p> <p>2.<u>Основная ч.</u>:хореогр. упр. «Русский поклон» Ритм. танец «Круговая кадрили»» (ур.23-24).</p> <p>3.<u>Упр. на рассл. мышц., укр. осанки, дыхат.</u> («палочка», «крестик»)</p>
23	<p>1.Содействовать профилактике плоскостопия.</p> <p>2.Развивать скоростно-силовые способности.</p> <p>3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.</p>	<p>1.<u>Вводная часть</u>: строевые упр. в ходьбе и беге по звук. Сигналу встать на носки. Муз-подв. игра на дирижирование «Гонка мяча по кругу» (2/4, 3/4).</p> <p>2.<u>Основная ч.</u>: ОРУ без предмета по типу «Зарядка» (урок 5-6). ОРУ с предметом (мячом). Ритмич. танец «Спенк» (диско).</p> <p>3.<u>Пальчиковая гимнастика</u> «Моталочки».</p>
24	<p>Дать представление о характере русской пляски, народных забавах. Закрепить выполнение разученных упр-ий танц-ритм. гимнастики.</p> <p>Содействовать развитию ловкости и быстроты</p>	<p>1.Орг.вход в зал.</p> <p>2.Упр-е танцевально-ритмич. гимн. «Матушка-Россия»</p> <p>3.ОРУ типа зарядки под песню «Богатырская сила»</p> <p>4.Танец «Круговая кадрили» (урок 23)</p> <p>5.Игра «Горелки» (урок 23)</p> <p>6. «Полька тройками» (урок 11)</p> <p>7.Танец «Русский хоровод» (урок 31)</p>

	движений. Воспитывать любовь к народному фольклору.	8. Подведение итогов, награждение лучших.
25	1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с мячом. 3.Формировать навыки движений под музыку.	1. <u>Вводная часть:</u> музык.-подв. игра «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» 2. <u>Основная ч.:</u> хореогр. упр. «Русский поклон» Ритм. танец «Тайм-степ»» (ур.33-34). Танцевальные шаги «Ча-ча-ча». Танцевально- ритмическая гимнастика «Упр-е с мячом» (урок 31). 3. <u>Упр. на рассл. мышц.,укр. осанки, дышат.</u> («трубач», «помаши крыльями, как петух»).
26 27	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Содействовать развитию чувства ритма, музыкальной памяти.	1. <u>Вводная часть:</u> игроритмика- хлопки и удары ногой сильной доли такта. 2. <u>Основная ч.:</u> муз-подв. игра «День-ночь» Ритм. танец «Спенк» (урок 29-30) танц.-ритмич. гимн. «Упр-е с мячиками». Креативная гимнастика«Делай как я, делай лучше меня». 3. <u>Упр. на рассл. мышц.,укр. осанки, дышат лёжа на спине.</u>
28 29	1.Формировать правильную осанку. 2.Развивать выносливость, координацию движений. 3.Развивать мышечную силу, гибкость.	1. <u>Вводная часть:</u> Музыкально-подв. игра «День-ночь». хореогр. упр-я «Открывание», полуприседы и подъём на носки. 2. <u>Основная ч.:</u> Ритмическ. Танец «Спенк». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упр-е с мячом» (урок 31). Игропластика: спец. упр на развитие мышечной силы (урок 7). 3. <u>Упр-я на расслабление мышц</u> (поднимание и опускание рук).(урок 31).
30	Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упр. Танц-ритм. гимнастики с мячом. Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кистей. Развивать ловкость, координацию движений.	1.Построение в шеренгу. 2.ОРУ с мячами под музыку. 3.Игра «Вызов номеров» 4.Упражнения с мячами (броски, ловля). 5.Передача мяча в парах, по кругу. 6.Упр-е танцевально-ритм. гимнастики с мячом (урок 31). 7.Подведение итогов.
31	1.Содействовать профилактике плоско стопия. 2.Развивать скоростно-силовые способ-ности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть:</u> игроритмика гимнастическое дирижирование на 4/4. <u>Музыкально-подв. игра «День-ночь».</u> 2. <u>Основная ч.:</u> хореогр. упр. повт. урок 33. Танцевальные шаги (урок 19). Танцевально-ритм. гимн. «По секрету всему свету». Игропластика (урок 22). Игровой самомассаж-растирание рук и ног. 3. <u>Упр. на рассл. мышц.,укр. осанки, дышат лёжа на спине.</u>
32	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость.	1. <u>Вводная часть:</u> креативная гимнастика «Повтори за мной». 2. <u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги «Полонез».(урок 39). Бальный танец «Полонез» (урок 41). Танцевально-ритм. гимн.»Упражнение с обручем». Муз-подв. ига «Горелки» (урок 23). 3.Игровой самомассаж—поглаживание груди и спины. Дых. Гимн. (урок 35).
33	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм.	1. <u>Вводная часть:</u> Строевые упр. Под музыку ходьба с продвижением вперёд, нет музыки-ходьба на месте. Муз-



	<p>гимнастики с обручем. 2.Развивать скоростно-силовые способности. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.</p>	<p>подв. игра «Гонка мячей» (урок 35). <u>2.Осн. часть:</u> Танцевально-ритм. гимн.»Упражнение с обручем».(ур.43). Ритм. танец «Ча-ча-ча» (ур.35). Игропластика (ур.22). Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины. 3.<u>Упр. на рассл. мышц.,укр. осанки, дышат</u> опускание, поднимание рук (ур. 31).</p>
<b>34</b>	<p>Закрепить выполнение упр. танц-ритм. гимнастики с предметами. Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. Воспитывать сплочённость, организованность, чувство ответственности и соперничества.</p>	<p>1.Построение в шеренгу. 2.эстафета «Составь фестивальныи цветок». 3.показательные выступления участников команды России. 4.конкурс строевой подготовки. 5.Нарисуй олимпийскую эмблему 6.Определение победителей. Подведение итогов.</p>
<b>35</b> <b>36</b>	<p>1.Развивать опорно-двигательный аппарат. 2.Содействовать профилактике плоскостопия. 3.Формировать правильную осанку.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр: упр. Типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, перестроение из колонны по 1 по трое в движении по ориентирам. 2.ОРУ без предмета по типу «Зарядка». ОРУ с предметом. Танцевальные шаги «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упр. «Ванька-встанька». 3.<u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> Расслабление всего тела, лёжа на спине.</p>
<b>37</b> <b>38</b>	<p>1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики с обручем. 2.Формировать навыки движений под музыку. 3.Развивать мышечную силу, гибкость.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> креативная гимнастика «Повтори за мной». 2.<u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги «Полонез».(урок 39). Бальный танец «Полонез « (урок 41). Танцевально-ритм. гимн.» Упражнение с обручем». Муз-подв. ига «Горелки» (урок 23). 3.Игровой самомассаж—поглаживание груди и спины. Дых. Гимн. (урок 35).</p>
<b>39</b> <b>40</b>	<p>1.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 2.Формировать правильную осанку. 3. Воспитывать чувство ответственности и соперничества.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> креативная гимнастика «Повтори за мной».(урок 33) 2.<u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги «Полонез».(урок 39). Бальный танец «Полонез « (урок 41). Танцевально-ритм. гимн.»Упражнение с обручем». Пальчиковая гимнастика. «Моталочки» (урок 29). 3.Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.— потряхивание кистями рук. (урок 35).</p>
<b>41</b>	<p>1.Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двиг. аппарата. 2. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 3.Воспитывать творчество в движении.</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> Хореограф. упр. «Открытие», полуприседы и подъём на носки. 2.<u>Основная ч.:</u>Ритмич. танец «Тайм-степ» (ур. 33). Танцевальные шаги «Ча-ча-ча» (ур.35). Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Муз-подв. игра «Дети и медведь». 3. <u>Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).</u>»Лодочка», «палочка».</p>
<b>42</b> <b>43</b>	<p>1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2. Развивать мышечную силу,</p>	<p>1.<u>Вводная часть:</u> Строевые упр.в ходьбе и беге типа «летает-не летает» (ур.13)2.<u>Основная ч.:</u> Танцевальные шаги «Самба». Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Муз-подв. игра «Дети и медведь».(ур.49) Пальчиковая</p>

	гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия.	гимнастика «Киселёк» 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр</u> — потряхивание кистями рук. Положение лёжа на спине.
44	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3.Формировать правильную осанку.	1. <u>Вводная часть:</u> муз-подв. игра «Запев-припев» <u>2.Осн. часть:</u> Танцевальные шаги «Самба». Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька». Игропластика Комплекс упр. (ур.5, 22) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> —(лёжа на спине).»Лодочка», «палочка».
45	Закрепить выполнение изученных танцев «Спенк» «Самба», содействовать развитию творческих способностей, самовыражению и выразительности движений.	1.Организованный вход в зал. Комплекс хореограф. упр. у опоры. 2.Перестроение по жребью. 3.Передвижение в колонне. Вход во дворец. 4.Конкурсный танец «Спенк». 5.Игра «Дети и медведь» 6.Танец «Московский рок» 7.Танец «Самба» 8.Определение победителей. Подведение итогов.
46 47	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики. 2.Развивать гибкость, выносливость. 3.Развивать ручную умелость и мелкую моторику.	1. <u>Вводная часть:</u> Муз.-подв.игра «Трансформеры».(ур.3) Танцевально-ритмич. гимнастика «Марш» (марш Свиридова)(ур.10) 2. <u>Осн.ч.:</u> Ритм. танец «Божья коровка». Танц.-ритм. гимнастика «Три поросёнка» (ур.22) Игровой самомассаж.(поглаживание, растирание рук). 3. <u>Упр. на рассл. мышц, укр. осанки, дышат</u> опускание, поднимание рук (ур. 31).
48 49	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать творчество в движении.	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 по звуковому сигналу (ур.3). Танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка» (ур.22), «Марш» (ур.10), «По секрету всему свету» (ур.38) 2. <u>Основная ч.:</u> Ритм. танец «Божья коровка».(ур.56). Танц-ритм. гимн. «Ванька-встанька» (ур.49). Муз-подв. игра «День-ночь»(ур.31) 3. <u>Упр-я на расслабление мышц (лёжа на спине).</u> »(ур.31)
50	1. Совершенствовать сердечно-сосуд. и нервную системы. 2.Развивать гибкость. 3. Развивать чувство взаимопомощи и трудолюбия.	1. <u>Вводная часть:</u> Муз-подв. игра «День-ночь»(ур.31) 2. <u>Основная ч.:</u> Ритм. танец «Божья коровка».(ур.56). Танцевально-ритм. гимн. «Три поросёнка» (ур.22), «Марш» (ур.10), «По секрету всему свету» (ур.38) 3. <u>Пальчиковая гимнастика «Летает-не летает»</u>
51	Уметь определять фрагменты муз.произведения (вступление, куплеты, припевы). Закрепить навык выполнения танц.-ритм. гимн. «Ванька-Встанька» и танца «Божья коровка». Способствовать развитию пластичности, ловкости.	1.Организованный вход в зал. 2.Станция Игроритмика. 3.Станция Игротека. 4.Станция Игропластика. 5.Станция Игротанцы. 6.Станция Игрогимнастика. 7.Станция Игромассаж. 8. Подведение итогов.

<b>52</b>	Развивать умение публично выступать. Доставить радость от движения.	Танец «По секрету всему свету».
<b>53</b> <b>54</b>	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2.Содействовать развитию быстроты движений и ловкости. 3.Формировать правильную осанку.	1. <u>Вводная часть:</u> хореогр. упр-я «Открытие», полуприседы и подъём на носки. (ур.33)Танц.шаги : пружинные движения. 2. <u>Осн.ч.:</u> акробатические упр. Равновесие на 1й ноге.Танц-ритм. гимнастика «Пластилиновая ворона» Муз-подв. игра «Нам не страшен серый волк» 3. <u>Упр-я на расслабление мышц, дыхательные упр.</u> —(лёжа на спине).»Лодочка», «палочка».
<b>55</b>	1. Совершенствовать выполнение упр-ий ритм. гимнастики под музыку. 2.Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать трудолюбие.	1. <u>Вводная часть:</u> Муз-подв. игра «Нам не страшен серый волк» (ур.62). 2. <u>Осн.ч.:</u> хореогр. упр-я «Открытие», полуприседы и подъём на носки. (ур.33). Акробатические упр. Равновесие на 1й ноге.Танц-ритм. гимнастика «Пластилиновая ворона» Ритм.танец «Полька тройками» (ур.11) 3. <u>Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат</u> _Расслабление, лёжа на спине.
<b>56</b> <b>57</b>	1. Развивать чувство ритма, музыкального внимания. 2. Развивать мышечную силу, гибкость. 3.Воспитывать творчество в движении.	1. <u>Вводная ч:</u> Танц-ритмич. гимнастика Марш (ур.10). 2. <u>Осн.ч.:</u> Танц-ритм. гимн. «Упр-е с флажками» (ур.15), «Три поросёнка» (ур.22), «Упр. С мячом (ур.31)», «По секрету всему свету» (ур.37), «Пластилиновая ворона» (ур. 62) Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук, ног. 3. <u>Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат</u> : поднимание, опускание рук.
<b>58</b> <b>59</b>	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать творчество в движении.	1.Упр. танцевально-ритмической гимнастики «Пластилиновая ворона». 2.ОРУ под музыку по типу зарядки. 3.Прыжки. 4.Акробатика. Эстафета с кубиками. Танец «Полька тройками».
<b>60</b>	1.Развивать чувство ритма, музыкального внимания, слух 2. Развивать ориентировку в пространстве и координацию движ. 3.Воспитывать творчество в движении.	1. <u>Вводная ч:</u> Муз-подв. игра «Нам не страшен серый волк» (ур.62). 2. <u>Осн.ч.:</u> Танц-ритм. гимн. «По секрету всему свету» Игропластика Комплекс упр. (ур.5, 22), танцевальные импровизации. 3. <u>Упр. на рассл. мышц,,укр. осанки, дыхат</u> : поднимание, опускание рук. Подведение итогов работы за год.