МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРЕПЫШ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК
(МБДОУ «Крепыш»)
ОКПО 44703441, ОГРН 1028900710849, ИНН/КПП 8905026465/890501001
Проспект Мира, дом 65а, город Ноябрьск, ЯНАО, Россия, 629800
тел.(3496) 42-47-99, 42-48-25 Email: krepysh07@inbox.ru

«Рассмотрено»
на заседании Педагогического совета протокол № 1
от «30» 08 2019 г.

Председатель Педагогического совета: _____

«Согласовано»:
Заместитель заведующего
_____ Е.Г.Старцева
от «30» 08 2019 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Крепыш»
_____ Л.В. Цэруш
приказ от «30» 08 2019 г.
№ 28

Рабочая программа физкультурно–спортивной направленности для детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года) «Три кита здоровья»

Срок реализации – 1 год

Составитель: О.Л. Мамаева,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Крепыш»

2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Три кита здоровья» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа ««Три кита здоровья»» для детей младшего дошкольного возраста составлена на основе программы по танцевально–ритмической гимнастике «Са – Фи – Дансе» Фирилёвой Ж.И., Сайкиной Е.Г. Содержание программы направлено на развитие творческих способностей детей, укрепление психического и физического здоровья ребенка, развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программа предусматривает развитие у детей мышечной силы, гибкости, выносливости и координации движений; чувства ритма, музыкального слуха, памяти и внимания; выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт – Петербург 2000

Рабочая программа «Три кита здоровья» ориентирована на возраст детей 3 - 4 года, срок реализация - 1 год.

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает 68 периодов образовательной деятельности (2 раза - в неделю). Максимальная общеобразовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 2.4.1.3049-13 и составляет 15 минут.

Форма реализации программы – групповая.

Программой предусмотрено проведение для детей младшего дошкольного возраста:
- тематических компонентов непосредственно образовательной деятельности по танцам - 62;
- сюжетных компонентов непосредственно образовательной деятельности по танцам – 6.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально–игровой гимнастики.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья:

- 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. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, 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. Развитие творческих и созидательных способностей:

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

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Новизна программы

Новизна предлагаемой программы состоит в том, что все разделы программы объединяет единый игровой метод проведения непосредственно образовательной деятельности. В программу «Три кита здоровья» включены нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика позволяет детям свободно выражать свои эмоции;
- пальчиковая гимнастика, помимо развития мелкой моторики рук, оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления;
- игровой самомассаж формирует у ребёнка навык сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления;
- креативная гимнастика, направлена на развитие выдумки, творческой инициативы, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Отличительная особенность программы

Отличительные особенности программы от других:

- выявление индивидуальных возможностей воспитанника;
- создание ситуации успеха в ходе образовательной деятельности;
- использование нетрадиционных видов упражнений (игропластика, игровой самомассаж, креативная гимнастика, игры – путешествия).

Особенности организации образовательного процесса

В танцевально-ритмическую гимнастику входят следующие разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально – подвижные игры, игры – путешествия.

Креативная гимнастика включает музыкально – творческие игры и специальные задания. Игровая форма данных видов облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон компонентов непосредственно образовательной деятельности, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучение упражнениям;

Этап углублённого разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнений.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе рассказываем, объясняем и демонстрируем упражнения и дети пытаются воссоздать увиденное, пробуют выполнить упражнение самостоятельно.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки) начальный этап обучения может закончиться уже при первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) мы выбираем наиболее рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Когда упражнение делится на составные части, применяется расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только продолжить дальнейшее обучение упражнению. При удачном повторении, упражнение повторяется несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

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

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка, при этом задача не только состоит в закреплении двигательного навыка, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которого можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Принципы отбора содержания программы связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Танцевально–ритмическая гимнастика	Игроритмика, акробатические упражнения, игровой самомассаж, танцевально – ритмическая гимнастика, ритмический танец, креативная гимнастика, игропластика, музыкально – подвижная игра, сюжетная игра – путешествие, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика.	Групповая

Формы подведения итогов

Для контроля знаний воспитуемых и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение праздников;
- мастер – классы, проводимые на базе других дошкольных учреждений.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса трех лет.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями).

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для трехлетки характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по

отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Тематический план

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В т.ч. практических
1-2	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	2	2
3-4	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	2	2
5-6	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	2	2
7-8	Игроритмика. Музыкально - подвижная игра	2	2
9-10	Игроритмика	2	2
11-12	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	2	2
13-14	Акробатические упражнения. Игровой самомассаж	2	2
15-16	Танцевально – ритмическая гимнастика Музыкально-подвижная игра	2	2
17-18	Ритмический танец. Акробатические упражнения	2	2
19-20	Игроритмика. Акробатические упражнения. Музыкально – подвижная игра	2	2
21-22	Ритмический танец. Акробатическое упражнение. Музыкально – подвижная игра	2	2
23-24	Танцевально – ритмическая гимнастика. Ритмический танец	2	2
25-26	Креативная гимнастика. Акробатические упражнения	2	2
27-28	Игроритмика. Ритмический танец. Подвижная игра	2	2
29-30	Танцевально – ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.	2	2
31-32	Игроритмика Ритмический танец	2	2
33-34	Танцевально – ритмическая гимнастика. Игроритмика. Ритмический танец	2	2
35-36	Игроритмика. Ритмический танец	2	2
37-38	Игропластика. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
39-40	Сюжетная игра – путешествие «Весёлый экспресс»	2	2
41-42	Ритмический танец	2	2
43-44	Креативная гимнастика Танцевально – ритмическая гимнастика. Игропластика	2	2

45-46	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра. Креативная гимнастика	2	2
47-48	Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика	2	2
49-50	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	2	2
51-52	Игроритмика. Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра	2	2
53-54	Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
55-56	Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
57-58	Игропластика. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
59-60	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра. Креативная гимнастика	2	2
61-62	Игроритмика. Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
63-64	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	2	2
65-66	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	2	2
67-68	Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика.	2	2
	Итого	68	68

Требования к результатам освоения программы

К концу года дети должны уметь:

- соблюдать элементарные правила безопасности в ходе непосредственно образовательной деятельности;
- ориентироваться в зале;
- строится в шеренгу, колонну, круг;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- овладеть навыками ритмической ходьбы;
- топать, хлопать в такт музыки;
- представлять в музыкально – подвижной игре различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры).

Содержание учебного предмета

№	Тема	Содержание учебного материала
1-2	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку

3-4	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку
5-6	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений, формировать правильную осанку.
7-8	Игроритмика. Музыкально - подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку
9-10	Игроритмика	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; развитие навыка собственного оздоровления. Учить согласовывать движения с музыкой.
11-12	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.
13-14	Акробатические упражнения. Игровой самомассаж	Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие чувства ритма и двигательных способностей, навыка собственного оздоровления.
15-16	Танцевально – ритмическая гимнастика Музыкально-подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.
17-18	Ритмический танец Акробатические упражнения	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.
19-20	Игроритмика. Акробатические упражнения. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.
21-22	Ритмический танец. Акробатическое упражнение. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой.
23-24	Танцевально – ритмическая гимнастика. Ритмический танец	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.
25-26	Креативная гимнастика. Акробатические упражнения	Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности
27-28	Игроритмика. Ритмический танец. Подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений, правильной осанки.
29-30	Танцевально – ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.	Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Формирование танцевальных движений. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

31-32	Игроритмика Ритмический танец	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений
33-34	Танцевально – ритмическая гимнастика. Игроритмика. Ритмический танец	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений
35-36	Игроритмика Ритмический танец	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений; учить согласовывать движения с музыкой
37-38	Игропластика. Танцевально – ритмическая гимнастика	Развития силы и гибкости, ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Формирование танцевальных движений
39-40	Сюжетная игра – путешествие «Весёлый экспресс»	Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту
41-42	Ритмический танец	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Формировать правильную осанку.
43-44	Креативная гимнастика Танцевально – ритмическая гимнастика. Игропластика	Развитие воображения и двигательной памяти, мышечной силы и гибкости занимающихся. Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой
45-46	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра. Креативная гимнастика	Развитие быстроты и ловкости; познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.
47-48	Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика	Развитие быстроты и ловкости. Формирование танцевальных движений. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности
49-50	Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.
51052	Игроритмика. Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления.
53-54	Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие навыка собственного оздоровления.
55-56	Ритмический танец Музыкально – подвижная игра Танцевально – ритмическая гимнастика	Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления. Учить согласовывать движения с музыкой.
57-58	Игропластика	Развития ручной умелости, мелкой моторики и

	Танцевально – ритмическая гимнастика	координации движений рук. Развитие мышечной силы и гибкости. Формирование танцевальных движений
59-60	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра. Креативная гимнастика	Развития пластической выразительности при создании образа. Развитие быстроты и ловкости, чувства ритма и двигательных способностей.
61-62	Игроритмика. Ритмический танец. Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления
63-64	Игроритмика. Музыкально –подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой.
65-66	Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.
67-68	Ритмический танец Музыкально – подвижная игра. Танцевально – ритмическая гимнастика	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие навыка собственного оздоровления.

Способы проверки освоения содержания программы

Способы определения результативности программы - оценка динамики достижений с использованием низкоформализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования.

Методика проведения обследования уровня танцевально - игровой гимнастики

Мониторинг проводится во время образовательной деятельности.

Основной параметр - проявление активности. Педагог наблюдает за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе данного репертуара).

Цель обследования: выявить уровень музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Музыкально-ритмические движения

1. Выявить умение выполнять простейший ритмический рисунок (3-5 звуков)
2. Выявить умение двигаться ритмично.
3. Выявить способность восприятия детьми начала и окончания музыки
4. Выявить уровень восприятия темпа и ритма музыки в условиях его изменения.
5. Танцевальное творчество.

Методика проведения обследования уровня сформированности музыкально-ритмических движений:

1. Прохлопать простейший ритмический рисунок мелодии из 3-5 звуков.
2. Оценивается способность ребенка вовремя отреагировать на смену музыкальной фразы
3. Выполнение определенных движений («поездка на машине») в соответствии с началом и концом музыки.
4. Выполнение определенных движений («поездка на паровозике») то замедляя, то ускоряя движение в соответствии с музыкой.

5. Исполнение под музыку знакомых танцевальных движений

Оценка уровня освоения ребенком программного материала
(2 младшая группа)

2 балла - (часто):

- выполнение движений совпадает с началом и концом звучания музыки;
- точное выполнение ритмического рисунка;
- эмоциональная окраска движений соответствует характеру музыки;
- проявляет танцевальное творчество.

1 балл (*иногда)***:**

- не совсем точное выполнение ритмического рисунка;
- выполнение движений не всегда совпадает с началом и концом звучания музыки;
- в движениях выражается общий характер музыки, темп;
- не все движения эмоционально окрашены.

*0 баллов (крайне редко)***:**

- движения не совпадают с темпом, началом и концом музыки;
- двигается не ритмично;
- движения эмоционально не окрашены;
- двигательная реакция на музыку мала.

Протокол обследования уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

№	**Фамилия, имя ребенка**	**Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и**	**Эмоциональная сфера**	**Творческие проявления**	**Внимание**	**Пластичность, гибкость**	**Координация движений**	**Память**
1								
2								

Литература и средства обучения

Методическая литература

1. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Санкт – Петербург, 2000

Дополнительная литература для педагога

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребёнка. - М., 1993
2. Барышникова Т.В. Азбука хореографии. - Москва, 1999
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я. и другие. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет - М., 1987
4. Берндштейн В.М. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. - М., 2005
5. Буренина А.И. Танцы-игры для детей. - Санкт – Петербург, 2000
6. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика.- М., Просвещение, 1995
7. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.,1986
8. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. – СПб., 1922
9. Зарецкая Н.В. Танцы для детей. - Москва, 2005
10. Иванова О.А., Шарабанова И.Н. Занимайтесь ритмической гимнастикой. - М., 1995

11. Ильина Г.А. Особенности музыкального ритма у детей. - М., 2000
12. Каплунова И.Н., Новосельцева И.А. Топ-топ, каблучок. М., 2002
13. Каплунова И.Н. И.А. Новосельцева Этот удивительный ритм. Санкт- Петербург, 2002
14. Климов А. А. Основы русского народного танца.- М.: Изд-во МГИК, 1994
15. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972
16. Лифщ И.В. Ритмика. М.,1999
17. Лопухов А.В., Ширяев А. В. Основы характерного танца».- М. – Л., 2000
18. Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. -М., 1994
19. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов и школьных учреждений. - СПб.: «Детство – пресс», Санкт-Петербург, 2000
20. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков.- М., 1995

Технические средства обучения

1. Магнитофон

Оборудование

1. Маски птиц и животных
2. Гимнастические коврики

Электронные средства обучения, интернет ресурсы

1. Диски с записями музыкальных произведений: «Русский лирический» муз. Б. Карамышева, французская народная песня «Большой олень» И. Мазнин, А. Фомин, «Песня о кузнечике» муз. В. Шаинского, «Песенка о лете» Е. Крылатов, Ю. Энтин, «На крутом бережку» Б.Савельева, А.Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда», «Голубой вагон» В. Шаинский, А. Тимофеевский, «Приключение кузнечика Кузи» М.Пляцковский, Ю.Антонов, «Песня Водяного» М.Дунаевский, «Синяя вода» В. Шаинский, Ю. Энтин, песня «От улыбки» В. Шаинский, М. Пляцковский, песня о зоопарке М.Гусев, «Я на солнышке лежу». Г. Гладков и С. Козлов

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Цель	Содержание	Средства обучения/ материал
1-2	Сентябрь			Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета.** Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
				Примечание			
3-4				Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку;	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Общеразвивающие упражнения без предмета.** Основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под	

						музыку. **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках. **Музыкально-подвижная игра** «Найди свое место» **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.	
				Примечание			
5-6	**Октябрь**			Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений; формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках. **Музыкально подвижная игра** «Нитка — иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее	
				Примечание			

7-8				Строевое упражнение «Солдатики» Игроритмика «Горошинки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. **Музыкально подвижная игра** «Нитка — иголка».	
				Примечание			
9-10				Танцевальные шаги «Шаг с носка, на носках» Строевые упражнения «Гусеница» Игроритмика «Горошина» Игровой самомассаж «Ладошки»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; развитие навыка собственного оздоровления. Учить согласовывать движения с музыкой.	**Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках. **Строевые упражнения «Гусеница»** Передвижение в сцеплении за руки. **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.	
				Примечание			

11 - 12				Строевое упражнение «Хоровод» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Нитка - иголка»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения.** Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. **Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Музыкально подвижная игра** «Нитка — иголка	муз. Б. Карамышева «Русский лирический»
				Примечание			
13 - 14				Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Ладошки»	Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие чувства ритма и двигательных способностей , навыка собственного оздоровления.	**Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно - игровой форме.	
				Примечание			

15 - 16	**Ноябрь**			Танцевальные шаги Строевое упражнение «Хоровод» Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Строевые упражнения.** Повторить уроки 1—2. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом — «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** «У оленя дом большой». **Музыкально-подвижная игра** «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	Французская народная песня «Большой олень» И. Мазнин, А. Фомин
				Примечание			

17 - 18				Ритмический танец «Танец сидя» Танцевальные шаги, пружинные полуприсяды Акробатические упражнения	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Ритмический танец** «Танец сидя». Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. **Танцевальные шаги.** Пружинные полуприседы.. **Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья	
				Примечание			
19 - 20				Игроритмика «Горошинка» Строевые упражнения «Шишки, жёлуди, орехи» Акробатические упражнения «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей . Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Игроритмика.** Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Построение врассыпную. **Строевые упражнения.** Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («Шишки, желуди, орехи» — образно-двигательные действия). **Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. **Музыкально-подвижная игра** «Цапля и лягушки».	
				Примечание			

21 - 22				Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Ритмический танец «Кузнечик» Акробатическое упражнение «Бревно» Музыкально – подвижная игра «Цапля и лягушки»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой.	**Общеразвивающие упражнения с предметом.** Упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. **Ритмический танец** «Кузнечик». **Акробатические упражнения.** Перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седе на пятках с опорой на предплечья. **Музыкально-подвижная игра** «Цапля и лягушки». Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.	«Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского
				Примечание			
23 - 24	**Декабрь**			Строевые упражнения «Раздувайся пузырь» Танцевальные шаги Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Ритмический танец «Кузнечик»	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой; формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения «**Раздувайся пузырь**» Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** «У оленя дом большой». Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками Построение лицом в круг, предмет в руках. **Ритмический танец** «Кузнечик».	Французская народная песня, «Большой олень» И. Мазнин, А. Фомин, «Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского
				Примечание			

25 - 26				Пальчиковая гимнастика «Фонарики» Строевые упражнения «Пузырь» Креативная гимнастика «Кто я» Акробатические упражнения «Буратино»	Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности	**Пальчиковая гимнастика «Фонарики»** **Строевые упражнения «Раздувайся пузырь»** **Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. **Акробатические упражнения.** Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») — перекаты вправо (влево)	
				Примечание			
27 - 28				Строевые упражнения – построение в рассыпную Игроритмика «Весёлые ножки» Ритмический танец «Кузнечик» Подвижная игра «У медведя во бору»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений. правильной осанки.	**Строевые упражнения.** Построение врассыпную. **Игроритмика.** Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере **4/4)** ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. **Ритмический танец** «Кузнечик». **Подвижная игра** «У медведя во бору».	«Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского
				Примечание			

29 - 30				Пальчиковая гимнастика «Фонарики» приставной шаг в сторону. Танцевально - ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Креативная гимнастика «Кто я» Подвижная игра «У медведя во бору»	Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Формирование танцевальных движений. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.	**Пальчиковая гимнастика «Фонарики»** **Танцевальные шаги.** Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** «У оленя дом большой». **Креативная гимнастика.** Творческая игра «Кто я?» Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Задания могут быть различными: изобразить птиц, лесных жителей и т.д. **Подвижная игра** «У медведя во бору».	
				Примечание			

31 - 32	**Январь**			Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений	**Строевые упражнения.** «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга. **Игроритмика.** Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере **4/4;** счет 1 при музыкальном размере **2/4).** **Ритмический танец «Если весело живется...».** Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.	
				Примечание			
33 - 34				Танцевально - ритмическая гимнастика «На крутом бережку» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Если весело живётся»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений	**Танцевально-ритмическая гимнастика** «На крутом бережку». **Игроритмика.** Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере **4/4;** счет 1 при музыкальном размере **2/4).** **Ритмический танец «Если весело живется...».** Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.	«На крутом бережку» Б.Савельева, А.Хайт, из мультфильма «Приключения кота Леопольда»

				Примечание			
35 - 36				Строевые упражнения «Солнышко» Игроритмика «Громко – тихо» Ритмический танец «Если весело живётся»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей; формирование танцевальных движений; учить согласовывать движения с музыкой	**Строевые упражнения «**Солнышко» **Игроритмика «Громко – тихо».** Различие динамики звука «громко - тихо». На громкую музыку - увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку - уменьшение круга шагами вперед к центру. **Ритмический танец «**Если весело живется...». Все стоят в кругу или идут за ведущим со словами, выполняя различные танцевальные движения.	
				Примечание			
37 - 38	**Февраль**			Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Развития силы и гибкости ,ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук . Формирование танцевальных движений	**Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Лежа на спине, руки вверх — принять группировку «ежик». **Пальчиковая гимнастика.** Выполнение фигурок из пальчиков: *«бинокль»* - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами; *«лодочка»* - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук; *«цепочка»* - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** «У оленя дом большой».	
				Примечание			

39 - 40				Сюжетная игра - путешествие «Весёлый экспресс»	Научить детей различать динамические оттенки «громко — тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту	Дети входят под песню «Голубой вагон» :встают «вагончиками» по четыре человека в колонну, руки кладут на плечи друг другу. Руководитель идет впереди — «паровоз» и с речитативом двигается в различных направлениях, ведя за собой «вагончики». **1. Станция первая — «Спортивная».** Дети выполняют общеразвивающие упражнения под речитатив **2. Станция втора — «Певучая нотка».** Ходьба с речитативом: Дети поют любую знакомую песню. **3. Станция третья — «Сказочная».** Выполняется ***уп***ражнение «На крутом бережку». **4. Станция четвертая — «Давайте-ка поиграем».** Проводится игра «Тихо — громко». Дети строят несколько кругов «вагончиками» **5. Станция пятая — «Танцевальная».** Ритмический танец «Если весело живется» (можно другой знакомый танец). **6. Станция шестая — «Загадочная».** «Ромашка» с загадками. На лепестках написаны загадки. Соревнуются дети «вагончиками». **7**. Подведение итогов занятия, определение лучших «вагончиков».	«Голубой вагон» В. Шаинский, А. Тимофеевский.
				Примечание			

41 - 42				Строевые упражнения « Солнышко» Танцевальные шаги – шаг с носка Ритмический танец «Галоп шестёрками»	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Формировать правильную осанку.	**Строевые упражнения «Солнышко»** **Танцевальные шаги.** Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. **Ритмический танец** «Галоп шестерками» на приставном шаге.	Муз. «Йоксу-полька»
				Примечание			
43 - 44				Креативная гимнастика «Море волнуется раз…» Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня Мурёнки» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза».	Развитие воображения и двигательной памяти, мышечной силы и гибкости занимающихся. Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой	**Креативная гимнастика** «Море волнуется». Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Построение врассыпную. «Песня Муренки» **Игропластика.** Специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры: *«улитка»* - упор лежа на спине, касание ногами за головой; *«морской лев»* - упор сидя между пятками, колени врозь; *«медуза»* - сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы;	М.Пляцковский, Ю.Антонов, пластинка «Приключение кузнечика Кузи»
				Примечание			

45 - 46	**Март**			Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	Развитие быстроты и ловкости; познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика «Крылья».** Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. **Музыкально-подвижная игра** «Водяной» Начертить круг - озеро. Играющие бегают вокруг озера. Водящий бегает в круге и ловит играющих, которые близко подходят к берегу. При этом водящему нельзя выходить за линию круга. Пойманные становятся в круг и помогают водящему ловить игроков.	«Песня Водяного» М.Дунаевский
				Примечание			
47 - 48				Музыкально – подвижная игра «Водяной» Танцевально - ритмическая гимнастика « Песня Мурёнки» Креативная гимнастика «Море волнуется раз…»	Развитие быстроты и ловкости. Формирование танцевальных движений. Развитие познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности	**Музыкально-подвижная игра** «Водяной». **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Построение врассыпную. «Песня Муренки» **Креативная гимнастика** «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова. После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Преподаватель отмечает детей, принявших наиболее красивые и оригинальные позы.	«Песня Водяного» М.Дунаевский
				Примечание			
49 - 50				Сюжетная игра «Путешествие в морское царство»	Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной	**1**. Дети организованно входят под песню **2. Игра** «Водяной» **3. Выполнение комплекса упражнений игропластики** на морскую тематику	«Синяя вода» В. Шаинский,

					силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.	упражнений **4. Игра «**Море волнуется**»** **5. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики** «Муренка». **6. Танец «**Галоп шестерками**».** **7. Затем «купание»** — дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают **8. Подводят итоги** путешествия и отправляются под музыку домой.	Ю. Энтин «Песня Водяного» М.Дунаевский
				Примечание			
51 - 52				Строевые упражнения «Каравай» Игроритмика «Тихо - громко» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок» Игровой самомассаж «Водичка»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей. Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления.	**Строевые упражнения.** Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. **Игроритмика.** Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта — основного движения (наклона, приседа и т.д.). **Ритмический танец** «Танец утят» **Музыкально-подвижная игра** «Отгадай, чей голосок?» Все играющие образуют круг. В центре круга — водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг (дети поворачиваются в другую сторону). А как скажем: «Скок, скок, скок», — отгадай, чей голосок?». Слова	Французская народная песня

						«скок, скок, скок» говорит один ребенок Когда сказаны все слова, водящий открывает глаза и старается отгадать, кто сказал слова «скок, скок, скок». Если отгадает, то тот, кто говорил, становится водящим. **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	
				Примечание			
53 - 54	**Апрель**			Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Отгадай, чей голосок?» Танцевально - ритмическая гимнастика «От улыбки»	Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие навыка собственного оздоровления.	**Строевые упражнения «**Солнышк**о»** **Музыкально-подвижная игра** «Отгадай, чей голосок?» **Танцевально-ритмическая гимнастика** «От улыбки» **Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).	Песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский
				Примечание			
55 - 56				Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления. Учить согласовывать движения с музыкой.	**Ритмический танец** «Танец утят» **Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».** На земле (на полу) обозначен круг. В центре круга водящий — ворона. За линией круга все играющие воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение «Хоровод»	французская народная песня

						Имитационно-образные упражнения на дыхание ***«насос»:*** 1 - 4 - на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5 - 8 - на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз. Повторить 3 - 4 раза.	
				Примечание			
57 - 58				Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока» Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой»	Развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Развитие мышечной силы и гибкости . Формирование танцевальных движений	**Игры- потешки** «Сорока- белобока». **Игропластика «Змея» -** упор, лежа на бедрах, поворот головы налево— направо (змея шипит). **Пальчиковая гимнастика «Лодочка»** **Танцевально-ритмическая гимнастика.** «У оленя дом большой».	
				Примечание			
59 - 60				Строевые упражнения «Солдатики» Игроритмика «Крылья» Музыкально – подвижная игра «Водяной» Креативная гимнастика «Создай образ»	Развития пластической выразительности при создании образа. Развитие быстроты и ловкости , чувства ритма и двигательных способностей.	**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики»). **Игроритмика «Крылья».** Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. **Музыкально-подвижная игра** «Водяной» **Креативная гимнастика** «Создай образ». При проведении игры педагог может предложить одно или несколько заданий: в качестве любого персонажа: подкрадываться к	«Песня Водяного» М. Дунаевский

						спящему зверю (зайцу, медведю, волку), пройти по камешкам через ручей; ловить бабочку или муху ; изобразить прогулку семейства трех медведей, но так, чтобы все три медведя вели себя и действовали по-разному.	
				Примечание			
61 - 62				Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Танец утят» Музыкально – подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	Развитие чувства ритма и двигательных способностей**.** Формирование танцевальных движений. Развитие навыка собственного оздоровления.	**Игроритмика «Прятки».** Под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». **Ритмический танец** «Танец утят». **Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение «Хоровод»	Песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский
				Примечание			
63 - 64	**Май**			Игроритмика «Громко – тихо» Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод»	Развитие чувства ритма и двигательных способностей**.** Формирование танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой.	**Игроритмика.** Различие динамики звука «громко — тихо». Под громкую музыку — ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку — ходьба в полуприседе — крадучись. **Музыкально-подвижная игра** «Мы — веселые ребята». На одной стороне площадки (зала), за линией — дом, там стоят дети. Водящий, стоя посередине лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три!» Все играющие отвечают хором: Мы — веселые ребята,	Песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский

						Мы — ребята все зверята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать! После этого дети перебегают на противоположную сторону зала за линию другого дома. Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Когда все дети перебегут, водящий опять считает: «Раз, два, три!» — а все, сказав четверостишье, бегут в первый дом. Пойманные опять отходят в сторону. После двух-трех перебежек (по предварительной договоренности) подсчитывают пойманных. Из них выбирают нового водящего, а пойманные снова включаются в игру. Все начинается сначала. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение «Хоровод»	
				Примечание			
65 - 66				Сюжетная игра – путешествие «Поход в зоопарк»	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	**1. Дети входят под песню, строятся в колонну .Игра «Иголка —нитка»** **2. Комплекс игропластики** **3. Общеразвивающие упражнения на полу** **4..Игра «Попрыгунчики воробышки»** **5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод »** **6. Игра «Ленточки — хвосты»** по типу игры «Мы — веселые ребята». **7. Подведение итогов**. Организованный выход из зала — «уход домой»	Песня о зоопарке М.Гусев. Песня Львенка и Черепахи «Я на солнышке лежу». Ген. Гладков и С. Козлов
				Примечание			
67				Строевые упражнение	Формирование	**Строевые упражнения.** Построение	

-68				«Лучики» Ритмический танец «Мы пойдём сначала вправо…» Музыкально - подвижная игра «Мы – весёлые ребята» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	танцевальных движений. Учить согласовывать движения с музыкой. Развитие навыка собственного оздоровления.	врассыпную. **Ритмический танец** «Мы пойдем сначала вправо». Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют. **Танцевально-ритмическая гимнастика.** Упражнение «Хоровод» **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Напряженное и расслабленное положение рук и ног в И. П. сед и лежа на спине.	
				Примечание			