

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методические карты
4. Диагностика
5. Список учебно-методической литературы
6. Материально-техническое оснащение программы
7. Приложение

Учебный план

Месяц	Кол-во занятий (половозрастной состав)	Дата проведения занятия
Сентябрь	4 занятия, из них 2 – мальчики 2- девочки	4-диагностика 11-диагностика 18-девочки 25-мальчики
Октябрь	5 занятия, из них 2 – мальчики (мяч) 2- девочки (мяч) 1 – сводное (мяч)	2-мальчики, девочки 9-мальчики 16-девочки 23-мальчики 30-девочки
Ноябрь	4 занятия, из них 2-мальчики (мяч, кубики) 2-девочки (ленточки)	6-мальчики 13-девочки 20-мальчики 27-девочки
Декабрь	4 занятия, из них 2-мальчики (кубики) 2-девочки (ленточки)	4-мальчики 11-девочки 18-мальчики 25-девочки
январь	4 занятия, из них 2-мальчики (гимнастические палки) 2-девочки (гимнастические палки)	1-8 каникулы 15-мальчики 22-девочки 29-мальчики
февраль	4 занятия, из них 2-мальчики 2-девочки	5-мальчики 12-девочки 19-мальчики 26-девочки
март	4 занятия, из них 2-мальчики (гимнастические палки) 2-девочки (тазики)	5-мальчики 12-девочки 19-мальчики 26-девочки
апрель	5-занятия, из них 2-мальчики (султанчики) 2-девочки (длинные ленты) 1-сводное	2-мальчики 9-девочки 16-мальчики 23-девочки 30-мальчики, девочки.
май	4 занятия, из них 2-мальчики (обручи) 2-девочки (цветы)	7-мальчики 14-девочки 21-мальчики 28-девочки

Пояснительная записка

Актуальность использования ритмики в развитии детей заключается в использовании нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания, позволяющих насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, что является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной творческой самореализации.

Именно здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Ритмика (греч. rhythmos – равномерный, размеренный, относящийся к ритму) – это система физических упражнений, построенная на связи движений с музыкой. Являясь одновременно частью и физического, и музыкального воспитания детей, ритмика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и т.д.), общение детей друг с другом и со взрослыми; закрепление представлений об окружающем мире.

Значимость ритмического воздействия на человека отмечалась в работах многих исследователей (В.М. Бехтерева, С.С. Корсакова, И.М. Сеченова, Г.П. Шипулина, В.А. Гиляровского, К. Орфа, Н.А. Александровой, В.А. Гринер и др.), однако основоположником музыкально-ритмического направления (в системе музыкального воспитания) был швейцарский педагог, музыкант Эмиль Жак-Далькроз (1912). Его «метод ритмической пластики» основывался на том, что именно музыка является идеальным регулятором движений человека, который помогает устанавливать соотношение между временем, пространством и движением, воспитывая у человека правильные двигательные привычки.

Большой вклад в развитие системы музыкально-ритмического воспитания детей дошкольного возраста внесли Н.А. Ветлугина, А.Н. Зимина, А.В. Кенеман, Е.В. Конорова, Н.А. Метлов и др. Не потеряла своей актуальности ритмика и сегодня: Т.Н. Сауко и А.И. Буренина раскрывают возможности ее использования в работе с детьми раннего возраста; Е.В. Горшкова рассматривает ее как средство развития у дошкольников артистичности, выразительности движений, образного воображения; С.Л. Слуцкая, А.Е. Чибрикова-Луговская дают рекомендации по развитию детского творчества в танцах, ритмических этюдах и упражнениях; М.И. Чистякова разрабатывает цикл психогимнастических упражнений, ориентированных на развитие выразительных движений и эмоций и др.

На современном этапе музыкально-ритмическое воспитание направлено на решение образовательных, эстетических и воспитательных задач.

Задачи занятий ритмикой

К образовательным задачам можно отнести:

- формирование двигательных умений и навыков;
- совершенствование основных психомоторных качеств (переключаемость движений и двигательная память);
- развитие ритмической способности;
- развитие пространственных представлений и координации движений.

При решении данных задач следует опираться на программу воспитания и обучения детей в детском саду, а также учитывать ведущий вид деятельности ребенка в том или ином возрасте.

Эстетические задачи можно разделить на две группы:

- воспитание музыкального вкуса, формирование умения понимать прекрасное;

- обучение движениям под музыку.

Содержание каждой из этих задач дифференцируется в зависимости от возраста ребенка, т.к. опыт музыкального восприятия, активная реакция на музыку, умение эмоционально, образно передать в движениях настроение, чувства, развитие сюжетной линии, заложенных в характере музыки, формируется у детей постепенно.

Воспитательные задачи направлены на:

- развитие чувства взаимопомощи, внимательного отношения к другим;
- формирование самостоятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца;
- повышение уровня самооценки детьми.

Для успешного решения этих задач важно соблюдать единство требований к детям как на занятиях ритмикой, так и микросоциальной среде.

Принципы

При решении образовательных, эстетических и воспитательных задач важно учитывать общедидактические и специфические принципы.

Общедидактические принципы:

1. принцип систематичности обуславливает непрерывность, регулярность, планомерность образовательного процесса, определенного для развития тех или иных двигательных навыков.
2. принцип сознательности и активности реализуется в формировании мотиваций к ритмическим занятиям, представлений о необходимости развития какого – либо двигательного качества или речевого навыка, интереса к предлагаемым видам деятельности.
3. Принцип наглядности обеспечивает тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.
4. Принцип доступности и индивидуализации предусматривает учет возрастных, физиологических процессов у детей. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, музыкальных и даже речевых заданий.
5. Принцип постепенного повышения требований предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков.

Согласно выше описанным положениям на занятиях по ритмике следует создать условия для совершенствования основных психомоторных качеств и улучшения общей двигательной активности детей. Для воспитания ловкости, точности, быстроты движений нужно научить детей управлять своими мышцами, чувствовать напряжение в них, уметь их расслабить.

Огромную роль на занятиях по ритмике играет **музыка**, т.к. именно она выступает в качестве регулятора движения детей. Музыка не просто регулирует движения, она четко определяет соотношение времени, пространства и самого движения. Использование музыки на занятиях позволяет создать радостное, бодрое настроение, активизировать детей. Кроме этого, ее использование способствует оптимизации функционального состояния центральной нервной системы, снятию психоэмоционального напряжения. Неврологические и физиологические исследования установили функциональную связь между восприятием музыкальных произведений и активизацией деятельности мозга, особенно тех механизмов, которые отвечают за регуляцию произвольных движений, повышение чувствительности слухового и зрительного анализаторов, ускорение обработки информации. С этой целью в структуру занятий ритмикой обязательно вводится прослушивание музыкальных фрагментов, которые кроме стимулирования психических процессов и эмоционального состояния, развивают у детей так называемую эмпатическую реакцию, в основе которой лежит моторно-кинестетическая идентификация

Глава 1. Методические основы развития детей средствами ритмики.

1.1 Сущность ритмики

Ритмика - специальный раздел, который имеет целью активизировать восприятие детьми музыки через движение и помочь выявить их музыкальные способности. Основная задача занятий ритмикой в детских дошкольных учреждениях в развитии у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма. Основоположником современной ритмики является швейцарский музыкант, педагог, композитор, музыковед Эмиль Жак - Далькроз (1865-1950). Один из основных принципов его системы - подчинение движения музыкальному ритму и передача звуковых периодов в длительностях пластического движения.

В последние годы настойчиво внедряется среди инноваций ритмика, а порой и хореография. В детском саду итогом ритмических занятий зачастую становятся хореографические композиции. По мнению С.Л. Слуцкой, это подмена одной дисциплины другой. Ведь еще основатель ритмики Э. Жак - Далькроз видел суть и задачи ритмического воспитания в "...общей подготовке к искусству". Само собой напрашивается определение ритмики как вспомогательной дисциплины.

А.И. Буренина рассматривает ритмику, как своеобразный "донотный период" в процессе музыкально - двигательного воспитания детей, который помогает "настроить инструмент" (тело), научить его слышать музыку и выражать свое "видение" музыкального произведения в пластической импровизации.

Известно, какое значение В.М. Бехтерев придавал музыке, который считал, что с ее помощью "можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка, умерить слишком возбужденные темпераменты и растормозить заторможенных детей, урегулировать неправильные и лишние движения".

Занятия ритмикой способствует физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, развиваются музыкально-эстетические чувства, познавательный интерес, творческое воображение, память, устойчивость произвольного внимания. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном выборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

Современные требования индивидуального подхода к формированию личности, не могут быть выполнены без учета специфики пола ребенка. Поэтому одной из ключевой позиций концепции программы "Детство" является ориентировка не только на возраст, но и на половую принадлежность ребенка. Таким образом физическое воспитание дошкольников чаще ориентируется на "условного ребенка", а не на мальчика и девочку и в большинстве случаев не имеет различий: одни и те же упражнения, одна и та же нагрузка, одна методика обучения, а целостное развитие ребенка невозможно без учета половой принадлежности. Эти выводы побудили нас к разработке программы отдельного физического развития мальчиков и девочек. Разработанная система занятий с учетом специфики пола ребенка обеспечит обновления содержание работы по физической культуре с детьми дошкольного возраста, а так же будет способствовать целостному развитию личности.

На занятиях используем следующие методические приемы:

1. Различия в подборе упражнений
2. Различия в дозировке в зависимости от возраста и пола.
3. Различия по времени
4. Подбор музыкального сопровождения, которое сочетается с движениями с учетом специфики пола.
5. Различия в подборе оборудования.
6. Различия в обучении сложным двигательным движениям (разные методические подходы)
7. Пространственные ориентировки

8. Обыгрывание и название подвижных игр с учетом пола

9. Различия в требованиях качества выполнения заданий

10. Различия в оценке деятельности

Учет полоролевых особенностей дошкольников позволит педагогу, добиться высоких результатов, не нарушая хода становления личности, заложенный природой.

Глава 2. Характеристика рабочей программы.

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста. С целью укрепления здоровья, развития музыкальных и творческих способностей психических процессов, нравственно-коммуникативных качеств личности. Для работы за основу выбрана программа по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Разделы «Ирогимнастика» и «Иготанец» были объединены в раздел танцевально-ритмическая гимнастика. Мы считаем, что танцевально-ритмическая гимнастика включает в себя общеразвивающие упражнения, предполагаемые игрогимнастикой и танцевальные движения, входящие в игротанец. Раздел – танцевально-ритмическая гимнастика был дополнен из программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика» и Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей».

Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Игру-путешествие (сюжетное занятие) предлагаю взять за основу построения занятия, так как она включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Игропластику дополнила элементами йоги из авторской программы «Творим здоровье души и тела» Л. Латохина, Т. Андрус.

Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Программу по ритмике дополнили такими разделами, как: элементы хореографии (С.Л. Слущкая «Танцевальная мозаика») и образно-игровые движения или по-другому упражнения с превращениями (М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»).

Данная образовательная программа рассчитана на детей 4-7 лет. Учебные группы комплектуются по возрастному и гендерному принципу. Численный состав групп 8-10 человек. Режим проведения учебных занятий 1 раза в неделю по 25 минут.

2.2. Цели и задачи рабочей программы

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

На занятиях работа с детьми ведется по следующим направлениям, которые решают следующие задачи:

Развитие музыкальности.

- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма);
- Развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

- Развитие ловкости, точности, координации движений;
- Развитие гибкости и пластичности;
- Формирование правильной осанки, красивой походки;
- Воспитание выносливости, развитие силы;
- Развитие умения ориентироваться в пространстве;
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- Развитие творческого воображения и фантазии;
- Развитие способности к импровизации в движении.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

- Тренировка подвижности нервных процессов;
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:

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

2.3. Содержание программы

Содержание программы определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг и элементы йоги);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- элементы хореографии;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

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

«**Танцевально – ритмическая гимнастика**». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов.

«**Игропластика**» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (йога и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения.

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе.

Йога – это тренировка тела и духа. Цель йоги - формировать правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; учить детей чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Нехитрые упражнения позволяют ускорить развитие детской моторики, укрепят уверенность малышей в себе и своих силах, сделают маленьких непосед уравновешенными и научат их добиваться цели. А самое главное поднимут настроение.

«**Пальчиковая гимнастика**» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание детей и легко запоминаются.

«**Строевые упражнения**» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строевые упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

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

«**Музыкально-подвижные игры**» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмике.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

«Элементы хореографии». Они используются с целью развития координации, выразительности движений, гибкости, силы мышц ног и туловища. Все хореографические упражнения являются прекрасным средством формирования осанки и культуры движений.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

2.4 Методы и формы образовательной деятельности

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

- начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- этап углубленного разучивания упражнения.
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным, с использованием гимнастической терминологии. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять *расчлененный метод*. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе.

Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется *целостный метод обучения*. Его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на 2, 4, 8 и большее количество счетов. Для начального обучения упражнения используются ограничители, ориентиры. Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям.

Так, образные сравнения помогают детям правильно осваивать движение, так как создают особое настроение. Похвала ребенка активизирует работу его сердца, нервную систему.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам можно отнести: упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров (хлопков, ударов в бубен). Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это способствует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать законченным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Техническое оснащение занятий

Используемый в танцевально-ритмической гимнастике инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы.
- Обручи.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Фитболы.
- Кубики.

Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике начинаю со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий и творческих способностей ребенка. Занятия предлагаю проводить в форме игр-путешествий (или сюжетные занятия).

Данные занятия помогают сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь. Например, дети отправляются на прогулку в лес. В лесу встречают зайца, лису, волка, медведя (образно-игровые движения), затем дети заблудились, ищут дорогу (строевые упражнения). Пришли на лесную поляну, весело хорошо в лесу (комплекс ритмопластики «Зверобика»). По дороге домой встретили волка, сову, лису (подвижная игра). Вот мы и дома, давайте вспомним, кого мы видели (упражнения в партере на гибкость: элементы йоги, стретчинга).

Занятия по ритмике имеют свою специфику. Каждое из них – это определенная «оздоровительная доза» (в виде движений физической нагрузки), направленная на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. Это и активный отдых. Где движение, физическая нагрузка воспринимаются организмом как «мышечная радость». На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Крепнут мышцы пальцев, кистей, плеч, спины и брюшного пресса, ребенок становится гибким, ловким, находчивым, здоровым и сильным, уверенным в себе. Физически развитому малышу хочется двигаться все больше и больше, и надо эту потребность в движении развивать дальше, предоставляя ребенку возможность для выполнения все более сложных гимнастических упражнений. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях.

Кроме того, занятия дают ребенку возможность общения со сверстниками и педагогом, то есть социальный комфорт, а освоение двигательных умений – возможность самовыражения.

Детям дошкольного возраста легче выразить свои чувства и эмоции через пластику своего тела.

Подражательные или имитационные образно-игровые упражнения имеют большое значение в развитии и обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам основных танцевально – ритмических движений. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной активности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т.д., что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. С помощью подражательных движений дети удовлетворяют свои двигательные потребности, раскрывают свои природные способности. В средних группах при создании музыкальных образов у детей происходит простейшая имитация движений (воробушек машет крыльями, зайчик скачет, медведь

топчется). Вместе с детьми оцениваю действия исполнителей. Всегда стараюсь не пропустить, отметить удачно найденное ребенком новое движение в игровом образе.

Дошкольников как можно раньше следует побуждать к выполнению творческих заданий, необходимо динамично связывать обучение и творчество, т.к. творчество – один из методов освоения предлагаемого для изучения материала. Поэтому в занятиях по ритмике необходимо включать креативную гимнастику. Возбудителем творческой фантазии является музыка, она направляет творческую активность. Полученные от музыки впечатления помогают выражать в движениях личные эмоциональные переживания, создавать оригинальные двигательные образы.

Нами собрана фонотека с записями зарубежной, современной и мультипликационной музыки. Музыкальное сопровождение на занятиях по ритмике способствует развитию чувства ритма, позволяет целенаправленно развивать умение детей совмещать свои движения с музыкой.

Осуществлен подбор упражнений и заданий развивающего характера. Занятия по ритмике стараемся наполнить интересным и современным содержанием.

Основной акцент в своей педагогической деятельности делаем на то, чтобы дети осмысленно выполняли упражнения, пытаюсь их словесно опосредовать, проанализировать, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Формируем у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, используем мотивационные факторы в достижении целей и задач физического воспитания.

Используем системный подход к применению разнообразных форм, средств, методов физического воспитания, которые имеют единую целевую направленность.

2.5. Ожидаемые результаты и критерии их оценки.

К концу учебного года ребенок старшей группы **должен уметь:**

- Передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- Передавать основные средства музыкальной выразительности;
- Различать жанр произведения и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове;
- Передавать в пластике музыкальный образ, используя гимнастические, имитационные, общеразвивающие и танцевальные виды движений;
- Ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- Исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- Самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- Передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;
- Выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании;
- Выполнять изучаемые в течение года ритмические композиции и танцы-игры;
- Находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами;

Дети шестого года жизни, прошедшие обучение по данной программе, **должны знать:**

- Правила подвижных игр.
- Основные танцевальные позиции рук и ног;
- Понятия: круг, шеренга, колонна.

2.6. Ожидаемые результаты

К концу учебного года ребенок средней группы должен уметь:

- ходить и маршировать в различных направлениях
- выстраиваться в колонну по одному с движениями рук в разных направлениях
- ориентироваться в пространстве: становиться в пары и друг за другом, перестраиваться в круг, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов (ориентиры)
- предавать в пластике разнообразный характер музыки
- качественно выполнять двигательные упражнения: ходьба по дорожке, ходьба с остановкой, ходьба вперед и назад, маршировка в различных направлениях

Для мальчиков

- развить выносливость, морально-волевые качества, выдержку, настойчивость.

Для девочек

- поддерживать гибкость на природном уровне.
- развивать пластичность, выразительность движений, грациозность, легкость, умение владеть своим телом, проявлять творческую деятельность в сочетании с музыкой.

Первый год обучения (средний возраст)

Цель. Сформировать основные двигательные качества и потребность в двигательной активности.

Задачи.

1. Учить построению в колонну и шеренгу, ориентироваться в пространстве.
2. Учить быстро и самостоятельно строить круг (расширять, сужать).
3. Развивать умение двигаться в соответствии с контрастным характером музыки.
4. Учить детей ходить цепочкой, держась за руки приставным и топающим шагами.
5. Развивать внимание, ловкость, тембровый слух, ритмичность движений, выразительность образных движений.
6. Формировать умение выполнять игровые действия в соответствии с текстом.

	Задачи	Содержание деятельности	Оборудование, оснащение образовательного процесса
Занятие 1,2	Диагностика		
Занятие 3 (совместное)	1. Учить строиться в колонну. 2. Учить ходить по кругу, сужать и расширять круг. 3. Учить ориентироваться в пространстве	1. Марш. Муз. А. Филиппенко 2. Полька. Муз. Т. Ломовой (2 части) 3. Бубен или погремушка. Муз. Е. Тиличеевой 4. Марш деревянных солдатиков. Муз. Ф. Констан	Сборники: "Поиграем, потанцуем" Г. Федорова "С песенкой по лесенке" Т. Бырченко
Занятие 4 (девочки)	1. Учить строиться в колонну. 2. Учить ходить по кругу, сужать и расширять круг. 3. Учить ориентироваться в пространстве 4. Уметь слышать вступление и окончание мелодии	1. Марш. Муз. А. Филиппенко 2. Полька. Муз. Т. Ломовой (2 части) 3. Легкий бег на носочках. И. Дунаевский 4. Подвижная игра "Ёжики" 5. Музыкальная игра "Кто как ходит"	Сборники: "Поиграем, потанцуем" Г. Федорова "С песенкой по лесенке" Т. Бырченко а/к "Золотые ворота" Е. Железновой
Занятие 5 (мальчики)	1. Учить строиться в колонну. 2. Учить ходить по кругу, сужать и расширять круг. 3. Учить ориентироваться в пространстве 4. Уметь слышать	1. Марш. Муз. А. Филиппенко 2. Полька. Муз. Т. Ломовой (2 части) 3. Игра "Солдатик" 4. Игроритмика "Охотники и звери" муз. Робера (на громкую музыку - хлопки, на тихую - звери прячутся)	Сборники: "Поиграем, потанцуем" Г. Федорова "С песенкой по лесенке" Т. Бырченко "Танцуй, малыш"

	вступление и окончание мелодии		№2 Т.Суворова
Занятие 6 (девочки)	1.Добиваться ритмической ходьбы с правильной осанкой. 2.Развивать ориентировку в пространстве, продолжать учить быстро и самостоятельно строить круг. 3. Освоение топающего шага, подводить к выполнению приставного.	1.Передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. 2.Ходьба и бег враспынную, построение в шеренгу и круг. 3. Игроритмика "Широкая и узкая дорожка" 4. Музыкальная игра "Дождик" 5.Игровой самомассаж	а/к "Веселые уроки" Е.Железновой Сборник "Танцуй, малыш" №1,2 Т.Суворова
Занятие 7 (мальчики)	1.Закреплять понятия "колонна, круг, шеренга" 2. Выполнять притопы одной и двумя ногами. 3.Выполнять образные движения в соответствии с текстом.	1.Музыкально-подвижная игра "На лошадке" 2.Топающий шаг "Паравозик" 3. Игроритмика "Охотники и звери" муз. Робера 4. Ритмический танец с кубиками 5.Строевые упражнения	Сборники: "Танцуй, малыш" №1,2 Т.Суворова "Веселая карусель"
Занятие 8 (девочки)	1.Закреплять понятия "колонна, круг, шеренга" 2. Выполнять притопы одной и двумя ногами. 3.Выполнять образные движения в соответствии с текстом. 4.Развивать качество выполнения бега и прыжков под музыку.	1.Строевые упражнения. 2.Подвижная игра "Нитка-иголка" 3.Игра со словом "По ровненькой дорожке" 4.Хореографические упражнения "Поясок", "Матрешка", "Кулачки на бочек", "Полочка", "Крылышки" 5.Упражнение "Веселые ножки"	а/к "Веселые уроки" Е.Железновой "Веселая карусель"
Занятие 9 (совместное)	1. Учить детей согласованно двигаться в парах, кружиться парами. 2. Воспитывать коммуникативные навыки. 3.Развивать навыки строевых упражнений, построение в две колонны, ходьбы со сменой направлений. 4.Учить согласовано двигаться в парах, выразительно передавать игровые образы, соблюдать правила игры.	1.Строевые упражнения, ходьба со сменой направлений, построение в две колонны. 2. Продвижение по кругу в разных направлениях за педагогом. 3. Парная полька "Дружные пары". 4.Упражнение "Найди пару и покружись" 5.Музыкально-подвижная игра "Угадай, чей голосок" 6. Ритмический танец "Полька в парах"	а/к "Веселые уроки" Е.Железновой Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж.Фирилёва
Занятие 10 (мальчики)	1.Добиваться ритмической ходьбы с правильной осанкой. 2.Закреплять умение двигаться в соответствии	1. Строевые упражнения, продвижения по кругу в разных направлениях за педагогом, ходьба парами и по одному. Упр."Мы шагаем по сугробам".	1. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой 2. Сборники "Танцуй, малыш"

	<p>с характером музыки.</p> <p>3. Осваивать топающий шаг.</p> <p>4. Улучшать качество прямого галопа.</p> <p>5. Действия с атрибутами.</p>	<p>2. Танец с деревянными ложками (сильная доля).</p> <p>3. Ритмическая игра "Эхо".</p> <p>4. Подвижная игра "Кот и мыши"</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра "Машинист".</p>	<p>№1,2 Т.Суворова</p>
<p>Занятие 11 (девочки)</p>	<p>1. Учить ходить хороводным шагом, цепочкой.</p> <p>2. Развивать умение двигаться в соответствии с изменениями динамики музыки.</p> <p>3. Подводить к выполнению подскока, развивать внимание.</p> <p>4. Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>1. Строевые упражнения, продвижение по кругу (Цепочкой за педагогом).</p> <p>2. Ритмический танец "Мы пойдем сначала вправо".</p> <p>3. Подвижная игра "Зайцы и волк".</p> <p>4. Ритмический танец "Если нравится тебе".</p> <p>5. Упражнение "Лисичка"</p> <p>6. Игра со словом "Золотые ворота"</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой</p> <p>2. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж.Фирилёва</p> <p>3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г.Федоровой</p>
<p>Занятие 12 (мальчики)</p>	<p>1. Учить ходить хороводным шагом, цепочкой.</p> <p>2. Развивать умение двигаться в соответствии с изменениями динамики музыки.</p> <p>3. Подводить к выполнению подскока, развивать внимание.</p> <p>4. Выполнять движения в соответствии с текстом.</p>	<p>1. Строевые упражнения, продвижение по кругу (Цепочкой за педагогом).</p> <p>2. Ритмический танец "Мы пойдем сначала вправо".</p> <p>3. Подвижная игра "Зайцы и волк".</p> <p>4. Ритмический танец "Если нравится тебе".</p> <p>5. Упражнение "Петушок"</p> <p>6. Игра со словом "Золотые ворота"</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой</p> <p>2. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж.Фирилёва</p> <p>3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г.Федоровой</p>
<p>Занятие 13 (девочки)</p>	<p>1. Учить самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную.</p> <p>2. Развивать ритмичность движений, качество бега и прыжков.</p> <p>3. Замедлять и ускорять движения в соответствии с музыкой.</p> <p>4. Выполнять движения по показу педагога, запоминать последовательность движений.</p> <p>5. Работать над выразительностью образных движений.</p>	<p>1. Строевые упражнения, построение в две колонны по ориентирам.</p> <p>2. Ходьба маршевым и хороводным шагом (2 части).</p> <p>3. Хореографические упражнения, закрепление позиций рук ("Поясок", "Матрешка", "Кулачки на бочек", "Полочка", "Крылышки") и ног (выставление ноги на пятку, топающий шаг, притопы с хлопками).</p> <p>4. Ритмический танец "Повтори за мной" (хлопки, притопы, шлепки по показу педагога).</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра "Колобок"</p> <p>6. Игра с мячом (Передача на сильную долю).</p> <p>7. Упражнение на релаксацию</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой</p> <p>2. а/к "Песни и музыка для движения" 3. Сборники "Танцуй, малыш" №1,2 Т.Суворова</p> <p>4. а/к "Золотые ворота" Е.Железнова</p>

<p>Занятие 14 (мальчики)</p>	<p>1. Следить за осанкой во время ходьбы. 2. Подолжать учить ходить хороводным шагом, цепочкой. 3. Улучшать качество танцевального бега в парах. 4. Работать над выразительностью образных движений.</p>	<p>1. Строевые упражнения: перестроения в две колонны (по ориентирам). 2. Игроритмика "Охотники и звери" 3. Ритмический танец "Петушок" 4. Музыкально-подвижная игра "На велосипеде" 5. Креативная гимнастика "Лесные загадки" 6. Упражнения на релаксацию.</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 2. а/к "Песни и музыка для движения" 3. Сборники "Танцуй, малыш" №1,2 Т. Суворова</p>
<p>Занятие 15 (девочки)</p>	<p>1. Улучшать музыкально-двигательные навыки. 2. Тренировать умение двигаться в пространстве. 3. Учить скакать с ноги на ногу, двигаться в соответствии с текстом потешки. 4. Работать над выразительностью образных движений.</p>	<p>1. Игроритмика "Веселые лошадки", хлопки, выставление ноги на пятку, притопы. 2. Игры со словами "Вороны", "Две тетери" 3. Ритмический танец "Давайте все делать как я", "Петушок" 4. Музыкально-подвижная игра "Зайцы и волк" 5. Пальчиковая гимнастика "Тили-бом" 6. Упражнение на релаксацию</p>	<p>1. Сборники "Танцуй, малыш" №2 Т. Суворова 2. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г. Федоровой</p>
<p>Занятие 16 (мальчики)</p>	<p>1. Продолжать учить двигаться поскоком. 2. Закреплять движения хороводным, топающим шагом. 3. Отрабатывать умение менять движения самостоятельно в соответствии с 2-х частной музыкой. 4. Работать над четкостью и выразительностью движений. 5. Учить соблюдать правила игры.</p>	<p>1. Строевые упражнения: п/и "У ребят порядок строгий" (построение круга, шеренги, колонны). 2. Ходьба по кругу вправо-влево, сужение и расширение круга. 3. Игроритмика: поднимание и опускание под музыку сцепленных в шеренгах рук. 4. Игра со словом "Золотые ворота" 5. Музыкально-подвижные игры "Кот и мыши", "Зайчики и волк" 6. Игровой массаж.</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 2. а/к "Золотые ворота" Е. Железнова 3. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж. Фирилёва</p>
<p>Занятие 17 (девочки)</p>	<p>1. Учить запоминать последовательность игровых и танцевальных движений. 2. Развивать самостоятельность в смене движений в соответствии с музыкой и текстом потешки. 3. Закреплять навыки и выразительность движений.</p>	<p>1. Хореографическое упражнение: позиции рук и ног. 2. Танцевальные шаги: высокий шаг, поскок. 3. Игры со словом "Гуси", "Зайка, поскачи". 4. Игроритмика "Иголка-нитка". 5. Ритмический танец "Кузнечик". 6. Музыкально-подвижная игра "Музыканты" 7. Пальчиковая гимнастика "Сидит белка на тележке".</p>	<p>1. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 2. Запись песни В. Шаинского "В траве сидел кузнечик" 3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г. Федоровой.</p>

<p>Занятие 18 (мальчики)</p>	<p>1. Учить ориентироваться в пространстве: ходьба по кругу, сужать и расширять круг. 2. Продолжать работу над развитием ритмичности движений. 3. Развивать умение самостоятельно менять движения в соответствии с 2-х частной музыкой. 4. Упражнять в умении передавать игровые образы.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба по кругу, врассыпную. 2. Музыкальная игра "Охотники и звери" 3. Игры со словами "Девочки и мальчики", "Мы шагаем по сугробам". 4. Ритмический танец "Зверобика" 5. Музыкально-подвижная игра "Иголка и нитка" 6. Игровой массаж.</p>	<p>1. Сборники "Танцуй, малыш" №3 Т.Суворова 2. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой 3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г.Федоровой</p>
<p>Занятие 19 (девочки)</p>	<p>1. Учить самостоятельно перестраиваться из круга врассыпную. 2. Продолжать учить слышать смену музыкальных фраз и соответственно менять движения. 3. Развивать умение выполнять движения по показу педагога. 4. Побуждать запоминать последовательность движений. 5. Улучшать качество топающего шага.</p>	<p>1. Игроритмика: "Тихо-громко" (увеличение и сужение круга в соответствии с динамикой музыки). 2. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба по кругу, врассыпную. 3. Ритмический танец "В траве сидел кузнечик" 4. Пальчиковая гимнастика: "Бинокль", "Лодочка", "Цепочка". 5. Игра со словом "Игра в снежки" 6. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки "Воробушки полетели" (потряхивание кистями рук).</p>	<p>1. Т.Бодраченко "Музыкальные игры в д/с" 2. Запись песни В.Шаинского "В траве сидел кузнечик" 3. Сборник "Поиграем, потанцуем" Г.Федоровой. 4. Т.Бырченко "С песенкой по лесенке"</p>
<p>Занятие 20 (совместное)</p>	<p>1. Продолжать учить ходить "цепочкой", взявшись за руки. 2. Совершенствовать топающий и приставной шаг., поскок. 3. Закреплять умение самостоятельно менять движения в соответствии с 3-х частной музыкой. 4. Развивать внимание и ловкость.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу. 2. Ходьба в сцеплении рук "гусеница". 3. Игроритмик: поднимаем и опускаем руки на два и на четыре счета. 4. Ритмический танец "В траве сидел кузнечик" 5. Музыкально-ритмическая игра "Кот и мыши" 6. Пальчиковая гимнастика "Сидит белка на тележке". 7. Упражнения на релаксацию.</p>	<p>1. Т.Бодраченко "Музыкальные игры в д/с" 2. Запись песни В.Шаинского "В траве сидел кузнечик" 3. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой 4. а/к "Песни и музыка для движения"</p>
<p>Занятие 21 (мальчики)</p>	<p>1. Развивать ритмичность движений. 2. Улучшать качество бега и прыжков. 3. Отрабатывать умение согласованно выполнять движения в парах. 4. Точно соблюдать правила игры.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построение в пары, ходьба и бег парами. 2. Игроритмика: плясовые движения с ложками. (рус. нар. мелодия "Коробейники") 3. Игра со словами "Матрешки" 4. Ритмический танец "В траве сидел кузнечик" 5. Музыкально-подвижная игра</p>	<p>1. Сборники "Танцевальная ритмика" Т.Суворова 2. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой 3. а/к "Песни и музыка для</p>

	5. Упражнять навык замедлять и ускорять движения в соответствии с музыкой.	"Зайчик" 6. Упражнения на релаксацию.	движения" 4. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"
Занятие 22 (девочки)	1. Развивать ритмичность движений. 2. Развивать умение ориентироваться в пространстве. 3. Работать над качеством пружинных приседаний в соответствии с изменением динамики музыки. 4. Выбатывать навыки выразительности движения. 5. Развивать тембровый слух.	1. Плясовые движения с платочками. (рус. нар. мелодия "Коробейники"). 2. Игроритмика "Громко-тихо" (ходьба-шаг в полуприсяде; крадучись), хлопки ("ладушки", "блинчики", "тарелочки", "солнышко", "комарики", "коленочки"). 3. Хореографические упражнения: движения руками на плавную музыку. 4. Ритмический танец "Матрешки" 5. Музыкально-ритмическая игра "Зайчик" 6. Музыкальная игра "Пальчики"	1. Сборники "Танцевальная ритмика" Т. Суворова 2. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 3. а/к "Песни и музыка для движения"
Занятие 23 (мальчики)	1. Учить согласованно двигаться в парах. 2. Продолжать учить сохранять ровный круг в движении в разных направлениях. 3. Улучшать качество прямого галопа. 4. Отрабатывать умение выполнять движения в соответствии с текстом. 5. Выразительно передавать игровые образы. 6. Следить за осанкой детей.	1. Строевые упражнения: построение в пары, ходьба парами и по одному, бег врассыпную. 2. Игроритмика: плясовые движения с ложками. (рус. нар. мелодия "Коробейники") 3. Музыкально-подвижная игра "Карусели" 4. Пальчиковая игра "Цок-цок" 5. Игровой самомассаж. 6. Музыкально-подвижная игра "Зайчик"	1. Сборники "Танцевальная ритмика" Т. Суворова 2. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 3. а/к "Песни и музыка для движения" 4. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"
Занятие 24 (девочки)	1. Улучшать качество танцевального бега в парах. 2. Следить за осанкой детей во время ходьбы. 3. Развивать умение ориентироваться в пространстве. 4. Работать над выразительностью образных движений.	1. Музыкально-подвижная игра "У ребят порядок строгий" (построение в колонну и шеренгу по ориентирам). 2. Игроритмика: плясовые движения с платочками 3. Ритмический танец "Колобок" 4. Игры со словами "Вороны", "Ёжики" 5. Хореографические упражнения: движения руками на плавную музыку. 6. Ритмический танец "Матрешки"	1. Сборник Т. Суворовой "Танцуй, малыш" №2 2. Сборники "Танцевальная ритмика" Т. Суворова 3. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 4. а/к "Песни и музыка для"

			движения"
Занятие 25 (мальчики)	1.Совершенствовать музыкально-двигательные навыки. 2.Продолжать развивать умение ориентироваться в пространстве. 3.Учить начинать и заканчивать движения с музыкой. 4.Работать над четкостью и выразительностью движений. 5.Воспринимать 2-х частную музыку. 6.Работать над топающим шагом.	1.Музыкально-подвижная игра "У ребят порядок строгий". 2.Креативная гимнастика "Создай образ" (пройти в качестве любого персонажа сказки). 3.Ритмический танец "Манечки-Ванечки". 4.Музыкально-подвижная игра "Карусели" 5. Пальчиковая игра "Цок-цок"	1.Сборник Т.Суворовой "Танцуй, малыш"№2 2.Сборники "Танцевальная ритмика" Т.Суворова 3. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой
Занятие 26 (девочки)	1.Закреплять движения хороводным и топающим шагом. 2.Продолжать учить двигаться поскоком. 3.Развивать умение менять движения самостоятельно в соответствии с 2-х частной музыкой. 4. Работать над четкостью и выразительностью движений. 5.Учить соблюдать правила игры.	1.Строевые упражнения: построения в круг, в "хоровод" (ходьба в разных направлениях, сужение и расширение круга). 2.Ритмический танец с лентами "Облака". 3.Игроритмика: хлопки и притопы на каждый счет и через счет. 4.Игра со словом "Петух" 5.Музыкально-подвижная игра "Эхо" (повтор движений по показу педагога). 6. Музыкальная игра "Пальчики" (пальчиковая гимнастика) 7.Игровой массаж	1.Сборник Т.Суворовой "Танцуй, малыш"№2 2.Сборники "Танцевальная ритмика" Т.Суворова 3. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой
Занятие 27 (мальчики)	1.Совершенствовать ориентировку в пространстве. 2.Закреплять умение двигаться в соответствии с изменениями динамики музыки. 3.Вырабатывать навыки выразительного движения. 4.Учить легко кружиться под музыку. 5.Развивать ритмический слух.	1.Строевые упражнения: построения в круг, в "хоровод" (ходьба в разных направлениях, сужение и расширение круга). 2.Ритмический танец "Манечки-Ванечки". 3. Хореографические упражнения: полуприсяды, подъёмы на носках. 4.Упражнения на укрепление осанки: разминка у стены. 5.Упражнение на релаксацию.	1. Т.Бодраченко "Музыкальные игры в д/с" 2.Сборники "Танцевальная ритмика" Т.Суворова 3. а/к "Веселые уроки" Е.Железновой 4. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж.Фирилёва
Занятие 28 (девочки)	1.Развивать чувство ритма. 2.Продолжать	1.Танцевальные шаги: высокий шаг и на носках, приставной шаг, шаг с подскоком.	1. Т.Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"

	<p>формировать навык ориентировки в пространстве.</p> <p>3. Закреплять коммуникативные навыки.</p> <p>4. Улучшать музыкально-двигательные навыки.</p> <p>5. Учить двигаться группами со сменой направления.</p>	<p>2. Игроритмика: хлопки и притопы.</p> <p>3. Музыкально-подвижная игра "Веселые погремушки".</p> <p>4. Ритмический танец с лентами "Облака".</p> <p>5. Игра со словом "Поезд"</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>	<p>2. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой</p> <p>3. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж. Фирилёва</p> <p>4. Сборник "Музыка и движение" 1983г.</p>
Занятие 29 (мальчики)	<p>1. Учить запоминать последовательность игровых и танцевальных движений и самостоятельно менять движения.</p> <p>2. Закреплять ранее полученные навыки и выразительность движений.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построения в круг, в "хоровод" (ходьба в разных направлениях, сужение и расширение круга).</p> <p>2. Игра со словом "Поезд"</p> <p>3. Ритмический танец "Манечки-Ванечки"</p> <p>4. Креативная гимнастика "Кто я?" (передать игровой образ в движении и позах).</p> <p>5. Пальчиковая игра "Сидит белка"</p> <p>6. Игровой массаж.</p>	<p>1. а/к "Песни и музыка для движения"</p> <p>2. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"</p> <p>3. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой</p> <p>4. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж. Фирилёва</p>
Занятие 30 (девочки)	<p>1. Развивать чувство ритма.</p> <p>2. Продолжать развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Формировать коммуникативные навыки.</p> <p>4. Вырабатывать навыки выразительного движения.</p> <p>5. Развивать тембровый слух.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, в круг.</p> <p>2. Продвижение по кругу в сцеплении "гусеница".</p> <p>3. Танцевальные шаги: шаг с носка, высокий шаг.</p> <p>4. Креативная гимнастика "Кто я?"</p> <p>5. Ритмический танец с лентами "Облака".</p> <p>6. Музыкально-подвижные игры: "Угадай, чей голосок", "Пройдем в воротики", "Хоровод"</p>	<p>1. а/к "Золотая рыбка"</p> <p>2. а/к "Песни и музыка для движения"</p> <p>3. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"</p>
Занятия 31 (мальчики)	<p>1. Развивать музыкальный слух, чувство ритма.</p> <p>2. Воспитывать дружелюбное отношение.</p> <p>3. Развивать внимание, быстроту реакции.</p> <p>4. Закреплять ранее полученные навыки и выразительность движений.</p> <p>5. Продолжать учить выполнять приставной шаг.</p>	<p>1. Строевые упражнения: построение в круг, ходьба и бег по кругу и в рассыпную.</p> <p>2. Игроритмика: повтори хлопки и притопы на каждый счет и через счет.</p> <p>3. Игра со словом "Положили через речку".</p> <p>4. Креативная гимнастика "Кто я?" (изобразить птичку, бабочку, лягушку).</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра "Паровозик".</p>	<p>1. а/к "Песни и музыка для движения"</p> <p>2. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"</p> <p>3. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой</p>

		6. Упражнения на релаксацию.	
Занятие 32 (девочки)	1. Развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве. 2. Формировать коммуникативные навыки. 3. Развивать тембровый слух. 4. Формировать умение выразительно передавать игровые образы. 5. Следить за осанкой детей.	1. Креативная гимнастика "Кто я?" (изобразить птичку, бабочку, лягушку). 2. Ритмический "Танец с игрушками" белорусская полька "Янка" 3. Музыкально-подвижная игра "Солнышко и дождик" 4. Пальчиковая гимнастика "Бинокль", "Лодочка", "Цепочка". 5. Упражнения на релаксацию.	1. а/к "Коммуникативные танцы-игры для детей" А. Бурениной 2. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с" 3. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой
Занятие 33 (совместное)	1. Совершенствовать музыкально-двигательные навыки. 2. Развивать умение двигаться в пространстве в соответствии с музыкой и текстом. 3. Побуждать выразительно передавать игровые образы. 4. Выполнять правила игры. 5. Совершенствовать приставной шаг.	1. Танцевальные шаги: шаг с носка, высокий шаг, шаг с носка. 2. Музыкально-подвижная игра "Мыши" 3. Ритмический танец "Кузнечик" 4. Игра "Найди себе пару" 5. Игра со словом "Положили через речку" 6. Упражнение на релаксацию	1. а/к "Лимпопо" Е. Железновой. 2. а/к "Коммуникативные танцы-игры для детей" А. Бурениной 3. Т. Бодраченко "Музыкальные игры в д/с"
Занятие 34 (мальчики)	1. Развивать муз. слух. 2. Упражнять чувство ритма, быстроту реакции. 3. Улучшать качество танцевальных движений. 4. Развивать ритмические движения. 5. Соблюдать правила игры	1. Строевые упражнения: построение в круг, сужение и расширение круга. 2. Игроритмика: хлопки и притопы. 3. Игра "Охотники и звери" 4. Креативная гимнастика: игровое задание "Магазин игрушек" 5. Танц. движения с флажками. 6. Музыкально-подвижная игра "Садовники" 7. Пальчиковая гимнастика.	1. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 2. Танц-игр. гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж. Фирилёва. 2. а/к А. Бурениной "Коммуникативные танцы-игры для детей" 3. Т. Бодраченко "Муз. игры в д/с"
Занятие 35 (девочки)	1. Развивать творческие способности. 2. Закреплять умение ритмично и выразительно двигаться под музыку. 3. Способствовать развитию музыкальности, танцевальности. 4. Совершенствовать координацию движений. 5. Работать над четкостью и выразительностью	1. Строевые упражнения: построение в пары, ходьба с погремушками. 2. Ритмические движения с погремушками. 3. Игроритмика "Иголка и нитка" - ходить "цепочкой" в свободном направлении без помощи педагога. 4. Креативная гимнастика "Магазин игрушек" 5. Музыкально-подвижная игра по желанию детей. 6. Танцевальные шаги: приставной,	1. а/к "Веселые уроки" Е. Железновой 2. Танцевально-игровая гимнастика "Са-Фи-Дансе" Ж. Фирилёва. 2. а/к "Коммуникативные танцы-игры для детей"

	движений.	высокий шаг. 7.Ритмический танец "Маленькая полька"	А.Бурениной
Занятие36-37	Диагностика		

2-й год обучения.

Цель: сформировать основные физические качества и потребность в двигательной активности

Задачи:

1. Формировать быстроту - способность выполнять двигательные действия.
2. Эмоционально реагировать на музыкальные произведения.
3. Использование вербальных и невербальных средств общения (договариваться, обмениваться предметами)
4. Развивать способность планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.
5. Слушать взрослого и его инструкцию, умение выполнять (работать по правилу или образцу)

	Задачи	Содержание деятельности	Оборудование, оснащение образовательного процесса
Занятия 1,2		Диагностика	
Занятие 3 (девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить слушать долю в музыке. 2. Следить за осанкой при выполнении движений. 3. Уметь слышать вступление. 4. Формировать умение выполнять пружинистый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш Е. Тиличевой (слышать вступление) 2. Ходьба на носках Венгерская мелодия А. Эшпая 3. Хлопки на сильную долю. Музыка А. Филиппенко 4. Лёгкий бег на носочках и пружинистый шаг. И. Дунаевский 5. Музыкальная подвижная игра «Пугало» 	<ul style="list-style-type: none"> • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г. • «Логоритмика» <p style="text-align: center;">Н. Гоголева М., 2003г.</p>
Занятие 4 (мальчики)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить слушать долю в музыке. 2. Следить за осанкой при выполнении движений. 3. Уметь слышать вступление. 4. Формировать умение выполнять пружинистый шаг. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Военный марш В. Золотарева (слышать вступление, обратить внимание на осанку) 2. Прямой галоп. Музыка Д. Кабалевского 3. Хлопки на сильную долю Музыка А. Петрова 4. Пружинистый шаг. Музыка А. Глазунова 5. Бег на носочках. Музыка С. Джеклина 6. Музыкальная подвижная игра «Мы веселые ребята» 	<ul style="list-style-type: none"> • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г. <p style="text-align: center;">«Музыкальный сундучок» Н. Щербакова М., 2012г.</p>
Занятие 5 (девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение слышать сильную долю в размере 2/4 2. Формировать умение 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш с мячами. Музыка А. Петрова 2. Передача мяча в паре. Музыка М. Мусоргского «Гопак» 3. Музыкальная игра «Мой 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике»

	<p>передавать мяч на сильную долю по кругу</p> <p>3. Формировать умение отбивать и подбрасывать мяч на сильную долю</p>	<p>веселый звонкий мяч»</p> <p>4. Подбрасывание мяча вверх (2/4) Музыка И.Зорковой</p> <p>5. Упражнение «Веселые мячики. Музыка А. Петрова «Танец лягушек»</p> <p>6. Отбивание мяча на сильную долю. Музыка Д.Кабалевский «Лёгкие вариации»</p>	<p>Г. Франио М., 1987г.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Музыкальный сундучок» Н.Щербак ова М., 2012г. • Мячи по количеству детей
<p>Занятие 6 (мальчики)</p>	<p>1. Умение слышать сильную долю в размере 2/4</p> <p>2. Формировать умение передавать мяч на сильную долю по кругу</p> <p>3. Формировать умение отбивать и подбрасывать мяч на сильную долю</p>	<p>1. Марш с мячами. Музыка А. Петрова</p> <p>2. Передача мяча в паре. Музыка М.Мусоргского «Гопак»</p> <p>3. Музыкальная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>4. Подбрасывание мяча вверх (2/4) Музыка И.Зорковой</p> <p>5. Упражнение «Веселые мячики. Музыка А. Петрова «Танец лягушек»</p> <p>6. Отбивание мяча на сильную долю. Музыка Д.Кабалевский «Лёгкие вариации»</p> <p>7. Закреплять умение выполнять прямой галоп</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • «Музыкальный сундучок» Н.Щербак ова М., 2012г. • Мячи по количеству детей
<p>Занятие 7 (девочки)</p>	<p>1. Развивать чувство ритма в размере $\frac{3}{4}$</p> <p>2. Слышать сильную долю и отмечать хлопками в размере $\frac{3}{4}$</p> <p>3. Продолжать формировать умение работать в паре</p> <p>4. Уметь слышать смену долей в музыке (2/4,3/4)</p>	<p>1.Марш. А.Петров</p> <p>2.Упражнение «Веселый мяч»</p> <p>3.Отбивание мяча по показу педагога</p> <p>4. Отбивание мяча под музыку в размере 2/4</p> <p>5. Отбивание мяча под музыку в размере $\frac{3}{4}$</p> <p>6. Закрепление прямого галопа и пружинистого шага</p> <p>7. Музыкальная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>8. Подбрасывание мяча вверх в размере $\frac{3}{4}$ (формировать умение ловить мяч)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • «Музыкальный сундучок» Н.Щербак ова М., 2012г. • Мячи по количеству детей • А. Бырченко

			«С песенкой по лесенке» М., 1999г.
Занятие 8 (мальчики)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать чувство ритма в размере $\frac{3}{4}$ 2. Слышать сильную долю и отмечать хлопками в размере $\frac{3}{4}$ 3. Продолжать формировать умение работать в паре 4. Уметь слышать смену долей в музыке ($\frac{2}{4}, \frac{3}{4}$) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш: 2 части (1 – маршируют; 2- ходьба на носочках) 2. Подвижная игра на внимание «Машины» (двигаться в рассыпную в разных темпах) 3. Музыкальная игра «Эй, ребята не зевайте». Муз. А. Филиппенко Сл. Н.Щербакова 4. Работа с мячами в размере $\frac{3}{4}$ (удары, подбрасывание, работа в парах, передача мяча) 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • «Музыкальный сундучок» Н.Щербакова М., 2012г. • Мячи по кол-ву детей • А.Бырченко «С песенкой по лесенке» М., 1999г.
Занятие 9 (мальчики и девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать чувство ритма в размере $\frac{3}{4}$ 2. Слышать сильную долю и отмечать хлопками в размере $\frac{3}{4}$ 3. Продолжать формировать умение работать в паре 4. Уметь слышать смену долей в музыке ($\frac{2}{4}, \frac{3}{4}$) 5. Развивать умение работать в паре 6. Формировать умение работать по правилу или образцу 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш. 3 части: 1-марш, 2- ходьба на носках, 3 – шаг с хлопками на сильную долю. 2. Легкий бег по кругу. Муз. Б.Чайковского «Песенка горошин» 3. Пружинистый шаг и кружение на носочках. Муз. Е.Тиличевой 4. Упражнение «Гномы и великаны» (1 часть- ходьба на носочках; 2 часть – широкий шаг) Муз. Ф.Шуберта «Экосез» 5. Музыкальная игра «Эй, Ребята, не зевайте» 6. Работа с мячом в размере $\frac{3}{4}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г. • «Музыкальный сундучок» Н.Щербакова М., 2012г. • Мячи по кол-ву детей
Занятие 10 (мальчики)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение ходьбы с высоким подъёмом ноги. 2. Формировать 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш. 3 части: 1-марш, 2-ходьба на носках, 3 – шаг с хлопками на сильную долю. 2. Ходьба с высоким 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник А.Бырченко «С песенкой

	<p>умение бокового галопа через приставной шаг.</p> <p>3. Продолжать развивать умение выполнять прямой галоп (следить за осанкой).</p> <p>4. Закреплять навык работы с мячом, соотнося движения с музыкальным ритмом</p>	<p>подъёмом ног.</p> <p>3.Прямой и боковой галоп</p> <p>4. Музыкальная игра «Эй, Ребята, не зевайте»</p> <p>5.передача мяча в паре.</p> <p>6.подбрасывание мяча, отбивание мяча.</p> <p>7.игра по желанию детей.</p>	<p>по лесенке»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мячи по количеству детей.
Занятие 11 (девочки)	<p>1. Формировать умение двигаться с лентой.</p> <p>2. Учить действовать с лентой (кружение с лентой; махи: вверх, вниз, в стороны; вращение лентой).</p> <p>3. Продолжать работать над ходьбой на носках, пружинистый шаг.</p>	<p>1.Марш. Д.иД.Покрасс «Москва майская»</p> <p>2.Легкий бег по кругу. Муз В.Шаинского «Чебурашка»</p> <p>3.Ходьба на носках, пружинистый шаг. Муз. Ф.Госсека «Гавот».</p> <p>4.Махи руками вверх, в стороны, вниз – следить за предметом. Муз. М.Красева «Цирковые лошадки».</p> <p>5.Кружение с лентами. Муз. Д. Шостаковича «Вальс».</p> <p>6.Вращение лентой. Муз. Т.Хренникова «Лодочка»</p> <p>7. Подвижная игра «Вышла Маша погулять»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Цветные ленты по количеству детей • Сборник «Музыкальные игры» Н. Ветлугина • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г.
Занятие 12 (мальчики)	<p>1. Формировать умение передавать кубик на сильную долю.</p> <p>2. Развивать чувство ритма (отбивание сильной доли).</p> <p>3. Побуждать детей к созданию творческих проектов с использованием кубиков.</p> <p>4. Продолжать развивать умение двигаться</p>	<p>1.Марш. 3 части: ходьба; отстукивание кубиками сильной доли; ходьба.</p> <p>2.Передача кубика на сильную долю; работа в паре. Затем по кругу.</p> <p>3.Отбивание сильной доли.</p> <p>4.Построение фигур из кубиков в команде.</p> <p>5.Прыжки через кубики.</p> <p>6.Ходьба и бег змейкой между кубиками.</p> <p>7. Игра на внимание (2 части: 1 – бег с кубиками; 2 – бег без кубика. С окончанием музыки – быстро взять</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Музыкальные игры» Н. Ветлугина • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г. • Кубики по количеству детей.

	«змейкой». 5. Упражнять в прыжках через кубики на сильную долю.	кубик)	
Занятие 13 (девочки)	1. Формировать умение двигаться с лентой. 2. Учить действовать с лентой (кружение с лентой; махи: вверх, вниз, в стороны; вращение лентой). 3. Развивать творческие способности, способности импровизировать под музыку.	1.Марш. Д.иД.Покрасс «Москва майская» 2.Легкий бег по кругу. Муз В.Шаинского «Чебурашка» 4.Махи руками вверх, в стороны, вниз – следить за пластикой. Муз. М.Красева «Цирковые лошадки». 5.Кружение с лентами. Муз. Д. Шостаковича «Вальс». 6. Передача ленты на сильную долю. 7. Подвижная игра «Вышла Маша погулять» 8. Импровизированный танец с лентами «Вальс цветов» муз. П.И. Чайковский	<ul style="list-style-type: none"> • Цветные ленты по количеству у детей • Сборник «Музыкальные игры» Н. Ветлугина • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г.
Занятие 14 (мальчики)	1. Формировать умение передавать кубик на сильную долю. 2. Развивать чувство ритма (отбивание сильной доли). 3. Побуждать детей к созданию творческих проектов с использованием кубиков. 4. Продолжать развивать умение двигаться «змейкой». 5. Упражнять в прыжках через кубики на сильную долю. 6. отбивание сильной доли в размере 2/4.	1.Марш. 3 части: ходьба; отстукивание кубиками сильной доли; ходьба. 2.Передача кубика на сильную долю; работа в паре. Затем по кругу. 3.Отбивание сильной доли. 4.Построение фигур из кубиков в команде. 5.Прыжки через кубики. 6.Ходьба и бег змейкой между кубиками. 7. Игра на внимание (2 части: 1 – бег с кубиками; 2 – отбивание сильной доли).	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Музыкальные игры» Н. Ветлугина • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г. • Кубики по количеству у детей.
Занятие 15 (девочки)	1. Формировать умение двигаться	1. Легкий бег по кругу. Муз В.Шаинского «Чебурашка»	<ul style="list-style-type: none"> • Цветные ленты по

	<p>с лентой.</p> <p>2. Учить действовать с лентой (кружение с лентой; махи: вверх, вниз, в стороны; вращение лентой).</p> <p>3. Развивать творческие способности, способности импровизировать под музыку.</p>	<p>2. Свободное движение под музыку (разнохарактерная музыка)</p> <p>3. Рисование лентой (импровизация свободного движения руки) муз. И. Штрауса</p> <p>4. Музыкальная игра «Передача ленты на сильную долю» муз. В. Жубинской</p> <p>5. «Вальс лент» муз. П.И. Чайковский</p>	<p>количество у детей</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Музыкальные игры» Н. Ветлугина • Нотный сборник «Играем и танцуем» М., 1984г.
Занятие 16 (мальчики)	<p>1. Уметь различать части в музыке</p> <p>2. Свободно ориентироваться в пространстве</p> <p>3. Продолжить учить двигаться подскоками (по кругу и свободно)</p> <p>4. Уметь выполнять игру по образцу</p> <p>5. Отрабатывать приставной шаг</p>	<p>1. Марш Е. Комальковой «Праздничное шествие» 3 части.</p> <p>2. Лёгкий бег. Муз. М. Глинки «Полька»</p> <p>3. Боковой галоп. Муз. Л. Книппера «Полюшко-поле»</p> <p>4. Шаг польки. Муз. М. Глинки «Полька»</p> <p>5. Шаг польки – приставной шаг. Муз. А. Григачинова «Моя лошадка». Муз. Н. Потоловского «Лошадки»</p> <p>6. игра «Эй, ребята не зевайте»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая спортивная обувь • Спортивная одежда.
Занятие 17 (девочки)	<p>1. Закреплять умение выполнять боковой галоп, приставной шаг.</p> <p>2. Уметь свободно двигаться по всему залу. (ориентировка в пространстве).</p> <p>3. Развивать творческие способности, способности импровизировать под музыку.</p>	<p>1. Марш. Муз. М. Дунаевского</p> <p>2. Свободная ходьба. Муз. С. Прокофьев «Тема Пети»</p> <p>3. Шаг польки в парах Муз. М. Глинки</p> <p>4. Кружение лодочкой в паре. Муз. М. Ногиновой</p> <p>5. Приставной шаг и боковой галоп. Муз. Й. Гайдн</p> <p>6. Импровизированный танец. Муз. П. Чайковского «Вальс цветов»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Балеты» • Сборник А. Бырченко «С песенкой по лесенке» • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г.

<p>Занятие 18 (мальчики)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение правильно держать гимнастическую палку. 2. поднимать и опускать палку на сильную долю. 3. развивать умение прыгать через палку. 4. продолжать закреплять умения выполнять прямой галоп. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Марш(2 части) 2.Перешагивание через палку на сильную долю. 3.Поднимать и опускать гимнастическую палку (уметь слышать 2/4) 4.Перепрыгивать через палку на месте и по кругу. 5.Передовать палку по кругу 2/4 и 3/4 6.Упражнение «Лошадка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник А.Бырченко»С песенкой по лесенке» • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • Гимнастические палки по количеству детей.
<p>Занятие 19 девочки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение правильно держать гимнастическую палку. 2. Поднимать и опускать палку на сильную долю. 3. Развивать умение прыгать через палку. 4. Продолжать закреплять умения выполнять прямой галоп 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Марш(2 части) 2.Перешагивание через палку на сильную долю. 3. Поднимать и опускать гимнастическую палку (уметь слышать 2/4) 4.Перепрыгивать через палку на месте и по кругу. 5.Передовать палку по кругу 2/4 и 3/4 6.Упражнение «Лошадка» 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник А.Бырченко»С песенкой по лесенке» • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • Гимнастические палки по количеству детей.
<p>Занятие 20 мальчики</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение правильно держать гимнастическую палку. 2. Поднимать и опускать палку на сильную долю. 3. Развивать умение прыгать через 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Марш (2 части) 2.Шаг польки в парах. 3.Приставной шаг по кругу. 4.Кружение лодочкой в парах. 5.Импровизация спортивного танца муз П.Мориа. 6.Прямой галоп на палочке. 	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • Гимнастические

	<p>палку.</p> <p>4. Продолжать закреплять умения выполнять прямой галоп</p>		<p>палки по количеству у детей.</p>
<p>Занятие 21 девочки</p>	<p>1. Продолжать развивать умения работать и выполнять упражнения с предметом.</p> <p>2. Развивать умение придумать свой танец.</p> <p>3. Следить за осанкой во время выполнения упражнения.</p> <p>4. Развивать умение слышать смену размера 2/4 и 3/4</p>	<p>1. Марш (3 части)</p> <p>2. Перепрыгивание через палку на сильную долю (любое муз. произведение)</p> <p>3. Поднимание гим. палок на каждую долю.</p> <p>4. Передача палки (1) по кругу.</p> <p>5. Упражнение «Мы поедим на лошадке»</p> <p>6. Продолжать обращать внимание на слуховое восприятие долей в муз. произведении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Методическое пособие по ритмике» Г. Франио М., 1987г. • Гимнастические палки по количеству у детей.
<p>Занятие 22 мальчики</p>	<p>1. Развивать умение работать с фонограммой.</p> <p>2. Учить детей танцевать с предметом.</p> <p>3. Познакомить детей с жанром спортивного танца.</p> <p>4. Отрабатывать движение подскоки.</p> <p>5. Разучивание движений к танцу стирка.</p>	<p>1. Спортивный марш. Муз. С. Чернецкий.</p> <p>2. Шуточный спортивный танец.</p> <p>3. Упражнение «Стирка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Т. Суворова «Танцевальная ритмика» сборник №1 С.Пб. 2004г. • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №1 • СД диск «Танцевальная ритмика» №1 • Тазики по кол-ву детей
<p>Занятие 23 (девочки)</p>	<p>1. Развивать умение работать с фонограммой.</p> <p>2. Учить детей танцевать с</p>	<p>1. Спортивный марш. Муз. С. Чернецкий.</p> <p>2. Шуточный спортивный танец.</p> <p>3. Упражнение «Стирка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Т. Суворова «Танцевальная ритмика»

	<p>предметом.</p> <p>3.Познакомить детей с жанром спортивного танца.</p> <p>4.Отрабатывать движение подскоки.</p> <p>5.Разучивание движений к танцу стирка.</p>		<p>сборник №1 С.Пб. 2004г.</p> <ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №1 • СД диск «Танцевальная ритмика» №1 • Тазики по кол-ву детей
<p>Занятие 24 (мальчики)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать пространственную ориентировку. 2. Развивать ритмический слух и внимание. 3. Развивать быстроту реакции и творческие способности. 4. Продолжать работу с гимнастическим и палками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упр. на перестроение: 1 часть – ходьба и перестроение от центральной стены, образуя колонны; 2 часть – поскоки, импровизация ритмических движений. Муз. М. Дунаевского «33 коровы». 2. Муз. Ритм. Упр. «Стирка»: координация движений рук, мелкой моторики, ритмического слуха, выразительности движений. Пьеса «Турецкий базар» 	<ul style="list-style-type: none"> • Т. Суворова «Танцевальная ритмика» сборник №1 С.Пб. 2004г. • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №1 • СД диск «Танцевальная ритмика» №1 • Гимнастические палки по кол-ву детей

Занятие 25 (девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать пространственную ориентировку. 2. Развивать ритмический слух и внимание. 3. Развивать быстроту реакции и творческие способности. 4. Учить движение «ковырялочка» 	<p>1. Муз. Ритм. Упр. «Стирка»: координация движений рук, мелкой моторики, ритмического слуха, выразительности движений. Пьеса «Турецкий базар»</p> <p>2. Хоровод «Калинка»: 1 часть – плавный хороводный шаг; 2 шаг – «ковырялочка», топающий шаг.</p> <p>3. «Коробейники» танец с ложками: отстукивание ритмического рисунка мелодии ложками</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Т. Суворова «Танцевальная ритмика» сборник №1 (2,4,7) С.Пб. 2004г. • СД диск №1 • Тазики, ложки по кол-ву детей
Занятие 26 (мальчики)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать пространственную ориентировку. 2. Развивать ритмический слух и внимание. 3. Развивать быстроту реакции и творческие способности. 	<p>1. Упр. на перестроение: 1 часть – ходьба и перестроение от центральной стены, образуя колонны; 2 часть – поскоки, импровизация ритмических движений. Муз. М. Дунаевского «33 коровы».</p> <p>2. «Коробейники» танец с ложками: отстукивание ритмического рисунка мелодии ложками.</p> <p>3. Танец с палками</p>	<ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №13 муз. Л.Олиас «танец с гимнаст. палками» • Т. Суворова «Танцевальная ритмика» сборник №1 (2,4,7) С.Пб. 2004г. • СД диск «Танцевальная ритмика» №1 • Ложки по кол-ву детей
Занятие 27 (девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать пространственную ориентировку. 2. Развивать 	<p>1. Хоровод «Калинка»: 1 часть – плавный хороводный шаг; 2 шаг – «ковырялочка», топающий шаг.</p> <p>2. «Коробейники» танец с</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Т. Суворова «Танцевальная ритмика»

	<p>ритмический слух и внимание.</p> <p>3. Развивать быстроту реакции и творческие способности.</p> <p>4. Учить движение «ковырялочка»</p>	<p>ложками: отстукивание ритмического рисунка мелодии ложками.</p> <p>3. Музыкальная игра «Смени пару»: 1 часть – «перетопы», «ковырялочка»; 2 часть – поскоки. Переход к другой паре. Жест «До свидания»</p>	<p>сборник №1 (4,7,11) С.Пб. 2004г.</p> <ul style="list-style-type: none"> • СД диск №1 • Ложки по кол-ву детей.
Занятие 28 (Мальчики)	<p>1. Развивать пространственную ориентировку.</p> <p>2. Развивать ритмический слух и внимание.</p> <p>3. Развивать быстроту реакции и творческие способности.</p> <p>4. Учить легким прыжкам с выбрасыванием ноги.</p>	<p>1. Упр. на перестроение: 1 часть – ходьба и перестроение от центральной стены, образуя колонны; 2 часть – поскоки, импровизация ритмических движений. Муз. М. Дунаевского «33 коровы».</p> <p>2. Марш «Веселый ветер» муз. И.Дунаевский</p> <p>3. Упражнение «Выбрасывание ножек» - латвийская народная мелодия.</p> <p>4. Муз. Игра «Передача платочка».</p> <p>5. Упр. с султанчиками. Муз. Ф.Шуберт. 1 часть – марш; 2 часть – махи вверх-вниз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №2 (2,9,10) • Платок. • Султанчик и по кол-ву детей.
Занятие 29 (девочки)	<p>1. Развивать пространственную ориентировку.</p> <p>2. Развивать ритмический слух и внимание.</p> <p>3. Учить легким прыжкам с выбрасыванием ноги.</p> <p>4. Учить действовать с длинными лентами.</p>	<p>1. Марш из к/ф «Веселые ребята»</p> <p>2. Упражнение «Выбрасывание ножек» - латвийская народная мелодия.</p> <p>3. Муз. Игра «Передача платочка».</p> <p>4. Муз. игра «Мышки с сыром» (импровизация)</p> <p>5. Упр. с длинными лентами. Муз. Ф Шуберт</p>	<ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №2 (1,7,9,10) • Платок. • СД диск №1 «Танцевальная ритмика»
Занятие 30	<p>1. Развивать</p>	<p>1. «Физкультурный марш»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Султанчик

(мальчики)	<p>пространственную ориентировку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Развивать ритмический слух и внимание. 3. Развивать быстроту реакции и творческие способности. 4. Учить легким прыжкам с выбрасыванием ноги. 5. Развивать умение самостоятельно контролировать осанку. 	<p>Муз. И. Дунаевский</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Спокойная ходьба. Муз. В. Моцарт 3. Упр. «Игра в хоккей» (Гимнастические палки) 4. Упр. с султанчиками. Муз. Ф. Шуберт. 1 часть – марш; 2 часть – махи вверх-вниз. 5. Упражнение «Выбрасывание ножек» - латвийская народная мелодия. 	<p>гимнастические палки по кол-ву детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №2 (4,6,20) • СД диск №1 «Танцевальная ритмика»
Занятие 31 (сводное)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать пространственную ориентировку. 2. Развивать ритмический слух и внимание. 3. Развивать быстроту реакции и творческие способности. 4. Учить легким прыжкам с выбрасыванием ноги. 5. Развивать умение самостоятельно контролировать осанку. 6. Развивать умение работать в парах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Марш из к/ф «Веселые ребята» 2. Упр-е «Выбрасывание ножек» - латвийская народная мелодия. 3. Муз. игра «Передача платочка». 4. «Коробейники» танец с ложками: отстукивание ритмического рисунка мелодии ложками. 5. Музыкальная игра «Смени пару»: 1 часть – «перетопы», «ковырялочка»; 2 часть – поскоки. Переход к другой паре: Жест «До свидания» 	<ul style="list-style-type: none"> • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» №2 (4,6,20) • СД диск №1 «Танцевальная ритмика» • Платочек

Занятие 32 (девочки)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений. 2. Формировать правильную осанку. 3. Психофизический разогрев на начало занятия. 4. Легко прыгать на двух ногах. 	<p>1.Муз. ритм. разминка. 1 часть – упр. на развитие мышц стопы; 2 часть – вращательные движения руками; 3 часть – выбрасывание рук в право, влево; 4 часть – прыжки ан двух ногах. Муз. «Классическая эстрада в джазовом исполнении»</p> <p>2. «Танец конфеток» (с цветами) муз. 3. Компанейца 3. Муз. игра «Мышки с сыром» (импровизация) 4. «Танец с цветами» Ю.Антонов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Цветы • Сборник «Танцевальная ритмика» №3 (1,6) • СД диск «Спортивные олимпийские танцы» (17) • Платок. • СД диск №1 «Танцевальная ритмика»
Занятие 33 (мальчики)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений. 2. Формировать правильную осанку. 3. Психофизический разогрев на начало занятия. 4. Легко прыгать на двух ногах. 5. Освоение хороводного шага. 	<p>1.Муз. ритм. разминка. 1 часть – упр. на развитие мышц стопы; 2 часть – вращательные движения руками; 3 часть – выбрасывание рук в право, влево; 4 часть – прыжки ан двух ногах. Муз. «Классическая эстрада в джазовом исполнении»</p> <p>2. Спортивный тренаж: приставные шаги вправо-влево; «мячики»; упр. «Насос», «Паровозик».</p> <p>3. «Танец петухов». Муз. Б.Тихонова 4. Упр. на выворачивание круга. Муз. Р.-Корсакова</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Танцевальная ритмика» №3 (1,7, 2(4 часть)) • СД диск №3 «Танцевальная ритмика»
Занятие 34 (девочки +диагностика)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать координацию движений. 2. Формировать правильную осанку. 3. Психофизический разогрев на начало занятия. 4. Легко прыгать на двух ногах. 5. Освоение 	<p>1.Муз. ритм. разминка. 1 часть – упр. на развитие мышц стопы; 2 часть – вращательные движения руками; 3 часть – выбрасывание рук в право, влево; 4 часть – прыжки ан двух ногах. Муз. «Классическая эстрада в джазовом исполнении»</p> <p>2. Спортивный тренаж: приставные шаги вправо-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Танцевальная ритмика» №3,4 (3,4) • Шарфики по кол-ву детей • СД диск №3,4 «Танцевальная ритмика»

	<p>хороводного шага.</p> <p>6. Развивать координацию движений и внимание</p>	<p>влево; «мячики»; упр. «Насос», «Паровозик».</p> <p>3. Упр. с шарфами. Муз. М. Глинки</p> <p>4. Муз.игра «Буги-вуги»</p>	<p>ритмика»</p>
<p>Занятие 35 (мальчики +диагностика)</p>	<p>1. Развивать координацию движений.</p> <p>2. Формировать правильную осанку.</p> <p>3. Психофизический разогрев на начало занятия.</p> <p>4. Легко прыгать на двух ногах.</p> <p>5. Освоение хороводного шага.</p> <p>6. Развивать координацию движений и внимание.</p> <p>7. Продолжать развивать навыки ориентировки в пространстве.</p> <p>8. Освоение тяжелого шага</p>	<p>1.Марш-парад. Немецкая народная мелодия (перестроение) – действия по указанию педагога.</p> <p>2.Веселый тренаж. Муз. И.Шварца.</p> <p>3. Муз.игра «Буги-вуги»</p> <p>4. «Танец слонов». Муз. В.Косма «Элефант» Крутят обруч на руке. Ходят на коленках. Кружатся на четвереньках. Тяжелый шаг. Кивают головой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Сборник «Танцевальная ритмика» №4 (1,4,5, 5(часть 2) • СД диск №4 «Танцевальная ритмика»

3-й год обучения

Занятия	Задачи	Содержание деятельности	Оборудование, оснащение образовательного процесса
Занятия 1,2		Диагностика	
Занятие 3 (мальчики, девочки)	1. Уметь самостоятельно переходить от умеренного темпа к быстрому. 2. Менять движения в соответствии с музыкальными фразами. 3. Действовать самостоятельно в музыкальных играх, не подражая друг другу.	1. Коммуникативная игра «Здравствуйте» 2. Моталочка 3. Сильная доля в музыке «Стуколка» 4. Мальчики и девочки 5. Подвижная игра «Воробей»	Диск «Потанцуй со мной» № 1,3,4. Диск «Танцевальная ритмика» Нотный сборник М.Картушина «Вокально- хоровая работа»
Занятие 4 (мальчики, девочки)	1. Уметь двигаться в парах и враспынную 2. Знакомство с размером в музыке 4/4 3. Знакомство с понятием – пауза.	1. Коммуникативная игра «Здравствуйте» 2. Двигательная игра «Найди пару» 3. Игра с музыкальными инструментами (бубенцы) 4. Игра на ударных инструментах (бубны, палочки, ложки)	Диск «Потанцуй со мной» Диск «Наш веселый оркестр» Ч.1.
Занятие 5 (мальчики)	1. Продолжать формировать умение слышать вступление в марше. 2. Следить за осанкой во время движения. 3. Упражнять в ходьбе с соблюдением дистанции. 4. Закреплять умение действовать по сигналу.	1. Марш М. Дунаевский «Веселые ребята» 2. Определение трех частей в музыке, уметь изменять действия (бег, ходьба, ходьба с хлопками) 3. Игра на внимание «Сигнальщик» 4. Игра с музыкальными инструментами «Дирижер»	Диск «Танцевальная ритмика» Сборник «Методическое пособие по ритмике» Сборник «Музыкальные игры в детском саду» И.Бодраченко
Занятие 5а (девочки)	1. Упражнять в ходьбе с соблюдением дистанции. 2. Закреплять умение действовать по сигналу. 3. Продолжать обучать танцевальным движениям (поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке) 4. Развивать умение слышать долю в музыке. (игра на треугольнике)	1. Марш А.Петров 2. Музыкальная игра «Эй, ребята, не зевайте» муз. А.Филиппенко 3. Игра на внимание «Сигнальщик» 4. Вальс «Голубые канарейки»	Диск «Потанцуй со мной» № 1,3,4. Диск «Танцевальная ритмика» Нотный сборник М.Картушина «Вокально- хоровая работа»
Занятие 6 (мальчики)	1. Развивать музыкальную память, чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы.	1. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, две шеренги.	

	<p>2.Закреплять умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>3.Продолжать учить перестроению в две шеренги.</p> <p>4.Формировать навыки приставного шага вправо-влево, коммуникативные навыки.</p>	<p>2. Игроритмика: хлопки и притопы на каждый счет и через счет.</p> <p>3.Танцевальные шаги: высокий шаг и пружинный</p> <p>4.Коммуникативный танец</p>	
Занятие 6а (девочки)	<p>1.Закреплять умение ориентироваться в пространстве, меняя движения в соответствии с музыкальными оттенками.</p> <p>2. Формировать навыки приставного шага вправо-влево, коммуникативные навыки.</p> <p>3.Повторить знакомые танцевальные движения.</p> <p>4.Формировать коммуникативные и творческие навыки.</p>	<p>1.Игроритмика «Повтори за мной»</p> <p>2.Ритмический танец «Спортивный тренаж»</p> <p>3.Муз-подвижная игра «Кот и мыши»</p> <p>4.Коммуникативный танец</p> <p>5. Танцевальные шаги: высокий шаг и пружинный</p>	<p>а/к «Танцевальная ритмика для детей» Т. Суворовой</p> <p>а/к «Веселые уроки» Е.Железновой</p>
Занятие 7 (мальчики)	<p>1.Закреплять умение ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.</p> <p>2.Воспитывать волевые качества, ловкость.</p> <p>3. Развивать способность передавать простейший ритмический рисунок.</p> <p>4.Улучшать качество пружинного шага и бокового галопа.</p>	<p>1.Танцевальные шаги: приставной шаг с притопом влево-вправо.</p> <p>2.Муз.-ритм. игра «Мышеловка»</p> <p>3.Ритмическая игра «Ёжик и барабан» сл.М.Виеру</p> <p>4. Танцевальные движения: пружинный шаг и боковой галоп</p>	<p>а/к «Лимпопо» Е.Железновой</p> <p>Ж. «Муз.рук.» №3 2007г. «Веселая гимнастика» Е.Шаламовой</p>
Занятие 7а (девочки)	<p>1.Закреплять умение ритмично и выразительно двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.</p> <p>2. Добиваться легких, ритмичных подскоков.</p> <p>3. Развивать способность передавать простейший ритмический рисунок.</p> <p>4.Работа над образными движениями.</p>	<p>1 .Танцевальная разминка «Повтори движения»</p> <p>2.Муз.-ритм. игра «Мышеловка»</p> <p>3. Ритмическая игра «Ёжик и барабан» сл.М.Виеру</p> <p>4.Ритмический танец «Чимби-римби»</p> <p>5.Упражнения на осанку</p>	<p>а/к «Лимпопо» Е.Железновой</p> <p>Ж. «Муз.рук.» №3 2007г. «Веселая гимнастика» Е.Шаламовой</p> <p>CD «Танцевальная ритмика»Т.Суворовой Выпуск №5</p>
Занятие 8 (мальчики)	<p>1.Закреплять умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными частями.</p> <p>2.Улучшать качество бокового</p>	<p>1.Строевые упражнения: построение в шеренгу; ходьба в шеренге вперед, назад.</p> <p>2.Игроритмика</p>	<p>Диск «Потанцуй со мной» № 1,3,4.</p> <p>Диск «Танцевальная</p>

	<p>галопа и поскока. 3.Развивать ритмический слух. 4.Улучшать ориентировку в пространстве.</p>	<p>«Кружение в парах» 3.Музыкально-подвижная игра на определение жанра музыки (вальс, марш, полька). 4.Танцевальные движения: боковой галоп, поскоки 5.Упражнения на релаксацию</p>	<p>ритмика» Нотный сборник М.Картушина «Вокально- хоровая работа»</p>
<p>Занятие 8а (девочки)</p>	<p>1.Закреплять умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными частями. 2.Работать над образными движениями. 3.Развивать ритмический слух. 4.Изменять темп движений в соответствии с характером музыки.</p>	<p>1.Ритмическое упражнение «Мелкий дождик моросит» 2.Игроритмика «Кружение в парах» 3.Музыкально-подвижная игра на определение жанра музыки (вальс, марш, полька) 4. Музыкально-подвижная игра «Внимание, музыка» (закрепление движений по кругу, змейкой, по спирали) 5.Упражнения на релаксацию</p>	<p>Сборник С.Слуцкой «Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду»</p>
<p>Занятие 9 (мальчики)</p>	<p>1.Упражнять в ходьбе разного характера по одному и парами. 2.Улучшать качество приставного шага вправо-влево, поскока и бокового галопа. 3.Осваивать движения русского народного танца. 4.Развивать музыкальную память, навыки импровизации</p>	<p>1.Строевые упражнения: построение в колонну, ходьба парами (спокойный шаг, поскоки, боковой галоп) 2.Освоение элементов русского народного танца: топающий шаг на всей стопе, небольшой шаг в сторону, тройной перетоп. 3.Игроритмика «Упражнения для рук» Муз. М.Глинки 4.Танец с зонтиками «Непогода» 5.Муз.-подвижная игра «В зоопарке»</p>	<p>а/к «Муз. ритмика для детей» Т.Суворовой. Выпуск №3 муз. М.Дунаевского из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания!» а/к «Веселые уроки»</p>
<p>Занятие 9а (девочки)</p>	<p>1.Улучшать качество пружинного шага и прямого галопа. 2.Учить действовать с воображаемыми предметами,</p>	<p>1.Строевые движения: построение в круг, в два круга. 2.Танцевальные движения: пружинный</p>	<p>а/к «Веселые уроки» Е.Железновой а/к «Веселые уроки»</p>

	<p>выразительно передавать игровые образы.</p> <p>3.Развивать чувство ритма.</p> <p>4.Улучшать качество плясовых движений, изменять темп движений в соответствии с характером музыки.</p>	<p>шаг и прямой галоп.</p> <p>3.Хореографическая разминка.</p> <p>4.Русские плясовые движения.</p> <p>5.Муз.-подвижная игра «Зайцы»</p>	
Занятие 10 (мальчики)	<p>1.Развивать ритмичность движений, внимание</p> <p>2.Обращать внимание на осанку детей.</p> <p>3. Улучшать качество приставного шага вправо-влево, поскока и бокового галопа.</p> <p>4. Воспитывать волевые качества, ловкость.</p>	<p>1.Игроритмика «Найди себе пару».</p> <p>2.Танцевальная разминка: русские плясовые движения.</p> <p>3. Муз.-ритм. игра «Мышеловка»</p> <p>4. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу, две шеренги.</p> <p>5.Плясовые упражнения: поскоки, боковые шаги и галоп.</p>	<p>а/к «Лимпопо»</p> <p>Е.Железновой</p> <p>Сборник С.Слуцкой «Танцевальная мозаика. Хореография в д/с»</p>
Занятие 10а (девочки)	<p>1.Закреплять умение самостоятельно менять движения в соответствии с музыкальными частями.</p> <p>2.Выделять сильную долю движениями.</p> <p>3.Улучшать качество плясовых движений (боковой галоп, поскоки).</p> <p>4.Развивать ритмический слух.</p>	<p>1.Строевые упражнения: построение в шеренгу и в две шеренги. Ходьба в шеренгах вперед, назад.</p> <p>2. Игроритмика: разнообразные кружения в парах.</p> <p>3.Муз.-подвижная игра «Чиж» (Построение и ходьба парами и тройками)</p> <p>4.Парный танец с зонтиками «Непогода»</p> <p>5.Муз.-подвижная игра «Внимание! Музыка!»</p> <p>Закрепление движений по кругу, змейкой, по спирали.</p>	<p>Муз. М.Дунаевского из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания!»</p> <p>Сборник С.Слуцкой «Танцевальная мозаика. Хореография в д/с»</p>
Занятие 11 (мальчики)	<p>1.Улучшать ориентировку в пространстве.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе разного характера по одному и в парах</p> <p>3.Продолжать учить передавать в движениях ритмичный рисунок.</p> <p>4.Развивать музыкальную память, навыки импровизации.</p>	<p>1.Строевые упражнения: построение в колонну, ходьба парами, бег парами, поскок в парах, боковой галоп.</p> <p>2.Освоение элементов русского танца: топающий шаг на всей стопе, топающий шаг в сторону, тройной перетоп</p> <p>3. Парный танец с зонтиками «Непогода»</p>	<p>Муз. М.Дунаевского из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания!»</p> <p>а/к «Муз.ритмика для детей» Т.Суворовой. Выпуск №3</p>

		4.Игроритмика «Упражнения для рук» муз. Глинки 5.Упражнения на релаксацию	
Занятие 11а (девочки)	1.Пополнить запас плясовых движений (шаг с притопом, «ковырялочка»). 2.Формировать творческие способности детей. 3.Развивать ритмичность движений и ловкость. 4.Осваивать элементы современного танца.	1.Игроритмика «Охотники и звери» (движения шеренгой вперед-назад) 2.Координационно-подвижная игра «Шёл король по лесу» 3.Танцевальные шаги: приставной шаг, боковой галоп. 4.Музыкально-ритмические упражнения «Руки вверх» 5.Креативная гимнастика «Создай образ»	а/к «Муз.ритмика для детей» Т.Суворовой. Выпуск №2 Песня Бабы Яги из к/ф «Маша Витя против диких гитар»
Занятие 12 (мальчики)	1.Развивать творческие проявления детей, чувство ритма. 2.Формировать коммуникативные навыки, выразительность движений. 3.Добиваться четкости исполнения движений в играх, соблюдения правил игры. 4.Улучшать ориентировку в пространстве.	1.Игроритмика «Найди себе пару». 2.Танцевальная разминка: русские плясовые движения. 3.Муз.-ритм. игра «Мышеловка» 4.Игроритмика «Упражнения для рук» Муз. М.Глинки	а/к «Лимпопо» Е.Железновой Сборник С.Слущкой «Танцевальная мозаика. Хореография в д/с»
Занятие 12а (девочки)	1.Способствовать развитию способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание; развитие музыкальной памяти, внимания; развитие координации движений, пластичности, мягкости. 2.Двигаться в соответствии с характером каждой части. Ритмично хлопать в ладошки, постоянно меняя положение рук. 3.Развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения быстро перестраиваться в пространстве.	1.Полька муз. А. Арскос 2.Танцевальные этюды: «Кошки-мышки», «Подари движение», «Рыбачок» 3.«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева 4.«Лирический танец» муз. П. Мориа	«Ритмическая мозаика» А. Буренина «Музыка и движение» С. Бекина. подг.к школе группа
Занятие 13 (мальчики)	1.Учить выполнять движения ходьбы различного характера в соответствии с содержанием	1.«А я по лугу» р.н.п., обр. В. Агафонникова 2.«Топочущий шаг»	«Ритмическая мозаика» А. Буренина «Музыка в детском

	<p>музыки. Передавать подвижный характер музыки. Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой частей музыки. Упражнять в танцевальных движениях.</p> <p>Развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения быстро перестраиваться в пространстве.</p>	<p>р.н.м. «Подгорка» 3.«Ковырялочка» р.н.м., обр Е. Тиличевой 4.«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева 5.«Передача платочка» муз. Т. Ломовой</p>	<p>саду» Н. Ветлугина. «Музыка и движение» С.Бекина.</p>
<p>Занятие 13а (девочки)</p>	<p>1.Учить менять движения в соответствии с изменениями динамических оттенков и формой музыкального произведения. 2.Воспринимать и передавать в движении характер музыки. 3.Учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса. 4.Правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера. Начинать движение после вступления.</p>	<p>1.«Гармошка» р.н.м., обр. Е.Тиличевой 2.«Ах ты, береза» р.н.м., обр. М.Раухвергера 3.«Веселые скачки» муз.Б.Можжевелова 4.«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева 5.«Передача платочка» муз. Т. Ломовой</p>	<p>«Музыка и движение» С. Бекина. «Муз. и физ. Развитие на занятиях ритмикой» А.Е.Чибрикова-Луговская</p>
<p>Занятие 14 (мальчики)</p>	<p>1.Формирование навыков кружения на месте на подскоках, развитие памяти и внимания, умение сочетать движения с музыкой в быстром темпе. 2.Развитие ритмичности, внимательности, умения чувствовать партнеров по танцу. 3.Развитие ориентировки в пространстве, учить ритмично двигаться в соответствии с характером музыки, передавая образ шагающих снеговиков. 4.Развитие музыкальности, выразительности движений, фантазии и воображения, способности к импровизации.</p>	<p>1.Ходьба с ускорением и замедлением темпа муз. Н.Александрова 2.Танцевальные этюды: «Светит месяц», «Мячик», «Озорники» 3.Танец Жар-Птиц муз. Э. Грига 4.Танец Снеговиков муз. К.Вебера</p>	<p>«Коммуникативные танцы-игры для детей» А.И. Буренина Журнал «Музыкальная палитра» №6 2009 «Ритмическая мозаика» А.Буренина</p>
<p>Занятие 14а (девочки)</p>	<p>1.Движениями передавать спокойный, плавный характер музыки. Чувствовать музыку, выполнять перестроения на смену музыкальных фраз. 2.Начинать движение после вступления, точно заканчивать их в конце музыкальной</p>	<p>1.Танец Снеговиков муз. К.Вебера 2.Танец Чертят муз. Э.Грига 3.«Синий платочек» муз. Г.Петербуржского 4.«Коробейники» р.н.п. «Кто скорее?» муз.</p>	<p>Журнал «Танцевальная палитра» под. ред. А. Бурениной «Танцевальная ритмика для детей» вып. 1 Т.Суворова «Музыка в детском саду» Н. Ветлугина.</p>

	<p>фразы.</p> <p>3.Передавать в движении характер произведения.</p> <p>4.Выразительно передавать движениями характер музыки: легко и ритмично бегать, звенеть колокольчиком, точно реагировать на окончание музыки.</p>	Л.Шварца	«Музыка и движения» С. Бекина.
Занятие 15 (мальчики)	<p>1.Учить детей передавать веселый характер русской пляски.</p> <p>2.Правильно выполнять притопы в простом и более сложном ритме.</p> <p>3.Развитие ритмического слуха, произвольного внимания, коммуникативных навыков.</p> <p>4.Способствовать развитию выразительности движений, чувства ритма, способности к импровизации. Развитие эмоциональной сферы и выражение эмоций в мимике.</p>	<p>1.Шаг с притопом на месте. «Из-под дуба» р.н.м., обраб. Н. Метлова. «Полянка» р.н.м., обраб. Н. Метлова</p> <p>2.Приставной шаг в сторону. Детская полька муз. А. Жилинского</p> <p>3.Танцевальные этюды: «Вальс друзей», «Чудесные превращения»</p> <p>4.«Хлопайте в ладоши» муз. Е. Зарицкая</p>	Журнал «Танцевальная палитра» под. ред. А. Бурениной «Муз. и физ. развитие на занятиях ритмикой» А.Е.Чибрикова-Луговская «Танцевальная ритмика для детей» вып. 4 Т. Суворова
Занятие 15а (девочки)	<p>1.Развитие музыкального слуха, мягкости, пластичности движений рук.</p> <p>2.Учиться передавать смену ритма музыки движениями ног.</p> <p>3.Почувствовать характер песни, двигать ритмично, четко в соответствии с музыкой.</p> <p>4.Организованно выполнять перестроения.</p> <p>5.Учить детей передавать веселый характер русской пляски. Правильно выполнять притопы в простом и более сложном ритме.</p>	<p>1.Упражнение с цветами муз. А.Тома</p> <p>2.Ходьба, поскоки, остановка. Этюд муз. Ф. Бургмюллера</p> <p>3.Танцевальные этюды: «Вальс друзей», «Чудесные превращения»</p> <p>4.«Хлопайте в ладоши» муз. Е. Зарицкая</p>	«Танцевальная ритмика для детей» вып. 4 Т. Суворова «Музыка и движения» С.Бекина. подг. к школе группа Программа музыкально-ритмического воспитания. Т. И. Калашникова – ИГПК №1, 2007
Занятие 16 (мальчики)	<p>1.Учить детей вслушиваться в характер музыки, отмечать не очень яркие ее изменения.</p> <p>2.Слышать сильную долю такта.</p> <p>3.Отрабатывать движение бокового галопа.</p> <p>4.Менять движения в соответствии с музыкальными</p>	<p>1.Шаг с притопом на месте. «Из-под дуба» р.н.м., обраб. Н. Метлова. «Полянка» р.н.м., обраб. Н. Метлова</p> <p>2.Приставной шаг в сторону. Детская полька муз. А. Жилинского</p> <p>3.Танцевальные этюды:</p>	Журнал «Музыкальная палитра» вып. 3 под. ред. А. Бурениной «Ритмическая мозаика» А. Бурениной Муз. и физ. развитие на занятиях ритмикой» А.Е.Чибрикова-Луговская

	фразами и куплетной формой музыкального произведения. 5. Развитие музыкальности, выразительности движений.	«Вальс друзей», «Чудесные превращения» 4.«Карусели» без муз. сопровождения. 5.«Хлопайте в ладоши» муз. Е. Зарицкая	
Занятие 16а (девочки)	1. Развитие чувства ритма, координации движений, внимания и памяти. 2. Развитие музыкальности, выразительности движений, фантазии и воображения, способности к импровизации. 3. Развитие ритmicности движений и умения сочетать их с произношением слов, реагировать на ускорение и замедление темпа чтения стихов взрослым. 4. Отработка поскоков на прямом галопе. 5. Учиться согласовывать свои движения с ритmicной декламацией муз. руководителя и исполнением пьесы Р. Шумана.	1.«Парный танец» финская полька 2. Характерные танцы (при необходимости, для включения в сценарий) 3. Шаг с притопом на месте. «Из-под дуба» р.н.м., обраб. Н. Метлова. «Полянка» р.н.м., обраб. Н. Метлова 4. Музыкально-подвижная игра «Внимание, музыка» (закрепление движений по кругу, змейкой, по спирали) 5. Упражнения на релаксацию 6.«Карусели» без муз. сопровождения.	Журнал «Музыкальная палитра» вып. 3 под ред. А. Бурениной «Ритmicческая мозаика» А. Бурениной Муз. и физ. развитие на занятиях ритmicкой» А.Е. Чибрикова-Луговская
Занятие 17 (мальчики)	1. Учиться различать характер 3-х частей музыки и передавать его в соответствующих движениях. 2. Закреплять технику поскоков переменным шагом, 3. Учить различать части муз. произведения, реагировать на смену регистров и передавать в своих движениях характер музыки.	1.«Кони и всадники» муз. Р. Шумана «Смелый наездник» 2. Игра с платочками муз. А. Лемуан 3.«Поменяйся» бел.н.танец 4. Хореографическая разминка. 5. Муз.-подвижная игра «Зайцы»	«Ритmicческая мозаика» А. Бурениной Муз. и физ. развитие на занятиях ритmicкой» А.Е. Чибрикова-Луговская
Занятие 17а (девочки)	1. Учиться реагировать на изменение темпа музыки, отражая его в своих движениях. 2. Упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. 3. Учить детей вслушиваться в характер музыки, отмечать не очень яркие ее изменения. Слышать сильную долю такта. 4. Отрабатывать движение бокового галопа.	1.«Веселые скачки» муз. Б. Можжевелова 2.«Синий платочек» муз. Г. Петербургского 3.«Коробейники» р.н.п. 4. Игра с платочками муз. А. Лемуан 5.«Хлопайте в ладоши» муз. Е. Зарицкая	«Муз. и физ. Развитие на занятиях ритmicкой» А.Е. Чибрикова-Луговская «Музыка в детском саду» Н. Ветлугина. «Музыка и движения» С. Бекина.

Девочки

№	РЕПЕРТУАР	ИСТОЧНИК	ОБОРУДОВАНИЕ
1.	Марш. Чернецкий	CD «Спорт. олимп. танцы» TR1	
2.	Упражнения с хлопками (2/4, 3/4)	ЖИВОЙ ЗВУК	
3.	Упр-ния с лентами Французский вальс	CD «Танц. ритмика» №1 TR19	Ленты
4.	Отстукивание сильной доли в р-ре 2/4,3/4	CD «Танец ритм.» №1 TR26	Кубики
5.	Игра с бубнами	CD «Спорт. олимп. танцы» TR 19	Бубны
6.	Танец «Стирка»	CD «Танц. ритмика» №1 TR2	Тазики
7.	Свободная плавная ходьба. В.Моцарт	CD «Спорт. олимп. танцы» №2 TR 6	
8.	Танец с шарфами	CD «Спорт. олимп. танцы» №1 TR 17	Шарфы
9.	Весёлый тренаж	CD «Танец ритм.» №4 TR 4	
10.	Марш с перестроением	CD «Танец ритм.» №4 TR 1	

Мальчики

№	РЕПЕРТУАР	ИСТОЧНИК	ОБОРУДОВАНИЕ
1.	Марш. А.Петров 3 части: 1 –марш; 2 – ходьба на носках; 3 – ходьба с хлопками.	ЖИВОЙ ЗВУК	
2.	Упражнение «Мой весёлый звонкий мяч» Передача мяча на сильную долю. Муз. И.Зорковой	ЖИВОЙ ЗВУК	Мяч
3.	Игра «Эй, ребята не зевайте!» муз. Филиппенко	ЖИВОЙ ЗВУК	Мяч
4.	Отстукивание сильной доли в р-ре 2/4,3/4	CD «Спорт. олимп. танцы» №4 TR 4	Гимн-е палки
5.	Перешагивание через гимнастическую палку. Муз. М. Мусорский «Гопак»	Стр.49	Гимн-е палки
6.	Боковой галоп Муз. И. Дунаевский	Стр.26	
7.	Восстановление дыхания		
8.	Выбрасывание ног	CD «Спорт. олимп. танцы» №2 TR 9	
9.	Отстукивание ритм. рисунка палочками Рус. нар. мел.«Коробейки» (длинные и короткие длительности)	CD «Танец ритм.» №1 TR 6	Мал. палочки
10.	Марш «Весёлые ребята»	CD «Спорт. олимп. танцы» №2 TR 1	

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

_____ учебный год

№	Фамилия, имя ребенка	Координация, ловкость движений		Творческое проявление		Гибкость тела		Музыкальность		Эмоциональность		Развитие чувства ритма		Итог	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
19.															
20.															

	НАЧАЛО ГОДА	КОНЕЦ ГОДА
ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ		
СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ		
НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ		

**Материально-техническое обеспечение рабочей программы
«Веселая ритмика для мальчиков и девочек»**

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Пианино « Элегия»	1
2	Музыкальный центр	1
3	Телевизор	1
4	Видеомагнитофон	1
5	DVD плеер	1
6	Мультимедиа проектор	1
7	Экран	1
8	Музыкальные инструменты	40
9	Султанчики	60
10	Снежки	70
11	Деревянные палочки	70
12	Колокольчики	25
13	Погремушки	30
14	Мягкий модуль	7
14	Скамейки	5
16	Обручи	25
17	Корзина для мячей	2
18	Мячи большие	25
19	Мячи-фитболы	15
20	Маты	2
21	Гимнастические палки	25
22	Коврики	15
23	Кубики	60
24	Гантели	50
25	Мячи мягкие	15
26	Коврики для ходьбы	5
27	Теннисные ракетки	6
28	Шайбы	10
29	Воланчики	5
30	Тоннели	2
31	Плоский модуль	58

Игропластика

Морские фигуры.

- «морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;
- «морской конек» - сед на пятках, руки за голову;
- «дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»;
- «морской червяк» - упор стоя согнувшись;
- «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»;
- «уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

Зоопарк.

«верблюд» - стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

«кошечка» - встать на колени, прямыми руками опереться в пол на уровне плеч. «Котенок выгибает спину» (тянется); «сердится»; «пьет молоко»; «спит» (лежа на боку и мурлычет);

«цапля» - стойка на одной ноге;

«носорог» - лежа на спине, руки заложить за голову, поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носом. Другая нога сохраняет прямое положение на полу.

«летучая мышь» - сидя ноги в стороны как можно шире. Наклониться вперед, коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны.

«слон» - встать прямо, ноги вместе, прямые руки за спиной. Наклон вперед, стараясь прижать лоб к коленям. Ноги не сгибать. Прямые руки поднять вверх.

«ящерица» - лечь на живот, руки вдоль тела, поднять прямые ноги.

«собачка» - сесть на пятки, руки в упоре сзади, выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад насколько возможно.

«змея» - лечь на живот, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч. Прогнуться, поднимаясь на руках насколько это возможно.

«рыбка» - лежа на животе, ладони положить на пол, на уровне плеч. Поднять голову и дотянуться ступнями до головы.

«аист» - стоя поднять левую ногу, согнуть назад в колене, обхватить рукой за щиколотку».

Игровой стретчинг.

Упражнение «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз. Медленно поднять обе ноги вверх и так же медленно вернуть их в и.п.

Упражнение «Молодые и старые карандаши».

И.п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Поднять туго натянутые ноги в вертикальное положение («молодые карандаши»). Перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, пятки максимально приблизить к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям («старые карандаши»).

Упражнение «Коробочка с карандашами»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади. Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног. Медленно вернуться в и.п.

Упражнение «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч. Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

Упражнение «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки.

Бёдра внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

Упражнение «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Руки развести в стороны параллельно полу.

Упражнение «Носорог». И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

Поза дерева.

Встать, согнуть правую ногу в колене, взять стопу руками и положить ее на левое бедро. Согнутое колено должно находиться в плоскости тела. Ладони соединить и поднять руки вверх над головой.

Поза пальмы.

Ноги на ширине плеч. Голова, шея, спина образуют прямую линию. Одновременно с вдохом плавно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник, стать на носки. Зафиксировать это положение (5сек.), выдох, вернуться в и.п.

Поза полусвечи.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Сделать медленный вдох и поднять прямые ноги, не сгибая их в коленях. Поднять туловище и положить под ребра ладони рук. Подбородок крепко прижать к груди. Дышать животом.

Поза рыбы.

В позе алмаза сесть так, чтобы ноги от кончиков пальцев до колен касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела. С помощью локтей, выгибая грудь, опускать туловище назад, пока голова не коснется пола. Ладони сложены на груди пальцами вверх, дыхание произвольное.

Поза змеи.

Лежа на животе, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони расположены на уровне груди, пятки вместе. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть туловища от пола не отрывать. На выдохе плавно опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища, расслабиться.

Поза треугольника с поворотом.

Стоя, ноги на ширине плеч. С выдохом наклонить корпус вправо, развернуть его так, чтобы положить левую ладонь на коврик у наружной стороны правой ступни. Вытянуть правую руку вверх на одну линию с левой рукой, смотреть на большой палец правой руки. Ноги в коленях не сгибать, плечи расправлены. На вдохе вернуться в исходное положение.

Поза винта.

Сидя на полу, ноги вытянуты. Правая пятка помещается под левое бедро. Левая нога переносится через правое бедро и ставится на пол. Грудь поворачивается влево, правая рука помещается перед левым коленом и захватывает левую лодыжку. Медленно повернуть спину и голову влево. Левую руку завести за спину и захватить ею левое колено. Менять положение рук и ног, выполняя упражнение в противоположенную сторону.

Поза лотоса.

Сиди на полу, положить правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой на правое бедро. Чем ближе к животу ступни, тем легче это выполнить.

Поза верблюда.

Стоя на коленях. На вдохе медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Поза черепахи.

В позе алмаза поднять руки со сложенными ладонями вверх и , медленно наклоняя корпус вперед, положить голову и руки ребрами ладоней на коврик, вытянуться как можно дальше вперед. Руки, прижатые к голове, держать прямыми. Ягодицы плотно прижать к пяткам.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575773

Владелец Носова Екатерина Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575773

Владелец Носова Екатерина Владимировна

Действителен с 10.03.2021 по 10.03.2022