

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08.2021 г.

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детского сада № 31
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Н. Г. Храмеева
Приказ № 44-р от 31.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмическая мозаика»**

Возраст обучающихся: 2-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Михайленко Олеся Викторовна—
педагог дополнительного образования

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
1.3. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ.....	8
2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ	9
2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	10
2.4. КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	17
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	41
3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	41
3.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	42
3.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	43
3.5 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	44

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка. В период с двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Что дают занятия ритмопластикой?

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так так воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу

В данной программе используется оздоровительная методика педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург) Назаровой А.Г. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Отличительные особенности программы

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

- группа раннего возраста (2-3 года)
- младшая группа (3 - 4 года)
- средняя группа (4 – 5 лет)
- старшая группа (5 – 6 лет)
- подготовительная группа (6 – 7 лет)

Программа по ритмике рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет.

Работа педагога с обучающимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа «Ритмическая мозаика» основывается на следующих парциальных программах:

№	Наименование программы	Авторы
1	«Ритмическая мозаика»	А.И. Буренина
2	«СА – Фи – Дансе»	Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

Задачи:

1. Развивать творческие способности воспитанников.
2. Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость.
3. Дать основы музыкально-двигательной культуры.
4. Развивать танцевальные способности.
5. Развивать потребности самовыражения в движении под музыку.
6. Способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.
7. Формировать творческие способности: воображение и фантазию.
8. Содействовать формированию нравственно - коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения.

1.3 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- ✓ *Наглядность.* Показ физических упражнений, образный рассказ.
- ✓ *Доступность.* Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- ✓ *Систематичность.* Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- ✓ *Закрепление навыков.* Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- ✓ *Индивидуально-дифференциальный подход.* Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- ✓ *Сознательность.* Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.
- ✓ *Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.* Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- ✓ *Вариативность.* Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течение всего учебного года.

К концу учебного года дети 2-3 лет должны уметь:

Дети умеют ориентироваться в зале, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высокому уровне музыкального и физического развития.

К концу учебного года дети 3-4 лет должны уметь:

Дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

К концу учебного года дети 4-5 лет должны уметь:

Дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений третьего года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку.

К концу учебного года дети 5-6 лет должны уметь:

Дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с

предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

К концу учебного года дети 6-7 лет должны уметь:

Дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Возрастные особенности детей 2 – 3 лет

В возрасте 2 – 3 лет малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит произвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

Возрастные особенности детей 3 – 4 лет

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движении под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

Возрастные особенности детей 4 – 5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Возрастные особенности детей 5 – 6 лет

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

2.2 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые упражнения, партерная гимнастика, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги,

элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно- танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Игровой самомассаж» Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

2.3 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа раннего возраста, 2-3года

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба.

Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Танцы.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Ладочки и ножки», «Веселые малыши», «Кряковка для малышей», «Танец осенние листочки», «Танец зайчат», «Танец с погремушками», «Зимняя пляска», «Веселые парочки», «Танец с цветами»

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Листики осенние», «Огоньки», «Пляска с куколками», «Танец с матрешкой», «Лягушата», «Королева и солдаты», «Великаны и мышки».

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные игры «Вышел мишка на лужок», «Мишки и мышки», «Ребята и зверята», «Перелетные птицы», «Зайчики и ветерок», «На дворе мороз и ветер», «Сказочный паровоз», «Кот и мышки».

8. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Младшая группа, 3-4 года

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Танцы.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Игровой самомассаж.

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные

«Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. Креативная гимнастика.

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Средняя группа, 4-5 лет

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногами на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. **Упражнения без предмета.** Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Танцы.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»).

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные игры «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два

Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

8. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Старшая группа, 5-6 лет

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение

изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные игры «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

8. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

Подготовительная группа, 6-7 лет

1. Ритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногами на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. Гимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Партерная гимнастика. Упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на

спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. Танцы.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. Игровой стетчинг. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. Музыкально-подвижные игры. «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

3.5 КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Комплексно-тематическое планирование «Ритмической мозаики» для детей 2-3 лет

	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		январь	
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31
Ритмика	Хлопки в такт музыки («горошинки»)	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	Хлопки в такт музыки («горошинки»)	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, стоя	Акцентированная ходьба с махами руками вниз на сильную долю такта.	Различать динамику звука «громко – тихо»	Поднимание и опускание рук на 4, на 2 и на каждый счёт.
Гимнастика	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Партерная гимнастика. Упражнения на	Построение в шеренгу и колонну по команде (<i>солдатики</i>), в рассыпную. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами под музыку. Партерная гимнастика.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление	Построение в рассыпную. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. («палочка», «столбик	Передвижение по кругу за педагогом. «Полька», «Горошинки». Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. (поза спящего	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. (воробушки полетели)	Построение в круг. Партерная гимнастика.

	расслабление мышц.		мышц.				
Хореографически е. Упражнения, танцевальные шаги	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону Пружинка	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка
Танец	«Упражнения с листочками»	«Пружинка»	«Упражнения с листочками»	«Петушок»	«Бегаем и кружимся»	«Прогулка»	«Танец зайчат»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Выставление ноги на пятку»	«Выставление ноги на носок»	«Выставление ноги на пятку»	«крылья бабочек»	«Научились мы ходить»	«Снежинки»	«Веселые погремушки»
Игровой стретчинг	«Качалочка»	«Птица»	«Качалочка»	«Прыгаем и бегаем»	«Велосипед»	«Ежик»	«Мячик»
Муз.-подв. игра	«Кряковка для малышей»	«Листики осенние»	«Кряковка для малышей»	«Самолет»	«Гусеница»	«Лебеди»	«Гномики и прачки»
Креативная гимнастика, игромассаж	«Карусель»	«Добываем огонь»	«Карусель»	«Мишки и мышки»	«ребята и зверята»	«Помощники»	«Паровозик»

	Февраль		Март		Апрель	
	32-35	36-37	38-41	42-45	46-49	50-54
Ритмика	Различать динамику звука «громко – тихо»	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз,
Гимнастика	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. Партерная гимнастика.	Движение «паровозиком» в разных направлениях. Партерная гимнастика.	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу и колонну. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания	Построение в колонну. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения,	Танцевальные позиции рук:	Перевод рук из подготовительн.	Комбинация из пройденных	Шаг с притопом с переменной ног	«Под музыку вивальди»	Шаг – “Ковырялочка”

танцевальные шаги	подготовительная, 1, 2,3 Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов	позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовительную Комбинация 8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	(С.Никитин) Пружинка, Кружение	Кружение
Танец	«Санки»	«Кто как пляшет»	«Весёлые парочки»	«Зайчики и медведи»	«Маленькие птички»	«Кот и мышки»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Кто как пляшет»	«Зимняя пляска»	«Бусинки»	«Птички»	«Апельсин»	«Червячки»
Игровой стретчинг	«Горошинки рассыпались»	«Сделай круг»	«Бабочка»	«Ласточка»	«Ёжик»	«Весёлые медвежата»
Муз.-подв. игра	«Самовар»	«Колобок»	«Зайчики и книга»	«Печем пирожки»	«Неваляшки»	«Подъемный кран»
Креативная гимнастика, игромассаж	«Паровозик»	«Жучок»	«Торт»	«Зима»	«Стирка»	«Зайчата»

	Май	
	55-58	59-64
Ритмика	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт

	вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	(по кочкам)
Гимнастика	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	“Топотушки”	Боковой шаг «Крестик»
Танец	«Лягушата»	«Великаны и мышки»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Тучки»	«Кручу-кручу»
Игровой стретчинг	«Весенняя берёзка»	«Цветочек»
Муз.-подв. игра	«Барашеньки»	«Мотылек»
Креативная гимнастика, игромассаж	«Молоточки»	«Котёнок»

Комплексно-тематическое планирование «Ритмической мозаики» для детей 3-4 лет

	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		Январь	
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31
Ритмика	Хлопки в такт музыки («горошинки»)	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	Хлопки в такт музыки («горошинки»)	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, стоя	Акцентированная ходьба с махами руками вниз на сильную долю такта.	Различать динамику звука «громко – тихо»	Поднимание и опускание рук на 4, на 2 и на каждый счёт.
Гимнастика	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу и колонну по команде (<i>солдатики</i>), в рассыпную. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами под музыку. Партерная гимнастика.	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в рассыпную. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. («палочка», «столбик	Передвижение по кругу за педагогом . «Полька», «Горошинки» . Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. (поза спящего	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. (воробушки полетели)	Построение в круг. Партерная гимнастика.

Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону Пружинка	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка
Танец	«Колобок и два жирафа	«Танцуйте сидя»	«Колобок и два жирафа	«Кузнечик» В.Шаинского	«Если весело живётся»	Мы пойдём сначала вправо»,	«Лавота»
Танцевально – ритмическая гимнастика	-----	«Большой олень»	-----	«Хоровод» песня «От улыбки»	«На крутом бережку»	«Часики»	«Чебурашка»
Игровой стретчинг	Сказка «Муравьи не сдаются»	Сказка «Цыплёнок и солнышко	Сказка «Муравьи не сдаются»	Сказка «Муравьи не сдаются» продолжение	Сказка «Спать пора»	Сказка «Лесовички»	Сказка «Лесовички» продолжение
Муз.-подв. игра	«Нитка – иголка» «Пузырь»	«Найди своё место»	«Нитка – иголка» «Пузырь»	«Цапля и лягушка» «Зайчата»	«Карусели» «Пузырь»	«Нитка – иголка» «Пузырь»	«Марш-полька», «Птички и ворона»,
Креативная гимнастика,	Упражнение на расслабление	Творческая игра «Кто я?»	Упражнение на расслабление	Творческая игра «Море	На укрепление	Игровой само массаж	Игра “Снежная баба”

игромассаж	мышц «Вороны» Креативная гимнастика “Ветер и листья”		мышц «Вороны» Креативная гимнастика “Ветер и листья”	волнуется»	мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед»	«Разотру ладошки сильно» Дыхательное упражнение “Шарики”	

	Февраль		Март		Апрель	
	32-35	36-37	38-41	42-45	46-49	50-54
Ритмика	Различать динамику звука «громко – тихо»	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз,
Гимнастика	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. Партерная гимнастика.	Движение «паровозиком» в разных направлениях. Партерная гимнастика.	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу и колонну. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания	Построение в колонну. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2,3 Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках,	Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовительную Комбинация8	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение,	Шаг с притопом с переменной ног Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение	Шаг – “Ковырялочка” Кружение

	8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов	танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг	3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.		
Танец	«Йоксу-полька»	«Йоксу-полька»	«Танец утят»	Полька «Старый жук»	«Автостоп» (музыка диско),	«Большая прогулка»
Танцевально ритмическая гимнастика	– «На крутом берегу» А.Хайта	«Песенка Муренка»	«Ну, погоди!»	«Ванька - встанька»	«Пластилиновая ворона»	«Сосулька»
Игровой стретчинг	Сказка «Королевич, который ничего не боялся»»	Сказка «Как филина лечила»	Сказка «Кто поможет воробью?»»	Сказка «Кнут - музыкант»	Сказка «Кнут - музыкант» продолжение	Сказка «Откуда у тигра чёрные полоски»
Муз.-подв. игра	«Эхо», «Найди себе пару»,	«Отгадай, чей голосок», «Поезд»	«Совушка», «Цепочка»,	«Вороны-воробы», С ленточками – “карусель	«Поезд», «Космонавты»,	Усни трава», «Собери урожай»,
Креативная гимнастика, игромассаж	Креативная гимнастика “На горке”	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю...»	Творческая игра “Художник-невидимка”	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - ”На дне”	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Шофер, Самолет	Творческая игра «Магазин игрушек»

	Май	
	55-58	59-64
Ритмика	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)
Гимнастика	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	“Топотушки”	Боковой шаг «Крестик»
Танец	«Каравай»	Бальный танец «Вару – вару»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Воробьиная дискотека»	«Большая стирка»
Игровой стретчинг	Сказка «Волшебные яблоки»	Сказка «Странный крокодил»
Муз.-подв. игра	«Погода», «Ловишки»,	«Марш-полька», «Найди себе мето»,
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение “Дни недели”

Комплексно-тематическое планирование «Ритмической мозаики» для детей 4-5 лет

	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		Январь	
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31
Ритмика	Шаг на каждый счёт и через счёт.	Хлопки на каждый счёт и через счёт.	Шаг на каждый счёт и через счёт.	На каждый счёт поднимать руки.	Движения руками в разном темпе.	На каждый счёт поднимать руки.	На каждый счёт хлопают в ладоши.
Гимнастика	Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. «Лошадки машут головами». Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. Партерная гимнастика.. Упр. прямыми и согнутыми руками.	Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. «Лошадки машут головами». Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу и колонну. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Бег по кругу и ориентирам. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Ходьба в разных направлениях. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг - припадание	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом. Тройной шаг с притопом	«Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг - припадание	Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом» Тройной переменный	«Открывание» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону Комбинация из выученных шагов	Открывание» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом», Шаг, шаг, тройной притоп	«Открывание» рук в сторону и на пояс «Припадание» в сторону, «припадание с поворотом,

				шаг			
Танец	«Старый жук»	«Матуша – Россия»	«Старый жук»	«Макарена»	«Модный рок»	«Автостоп».	«Большая стирка».
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Часики»	«Полька – хлопушка»	«Часики»	«Четыре таракана и сверчок»,	«Зарядка»	«Облака»	«Бег по кругу»
Игровой стретчинг	Сказка «Золотая птица»	Сказка «Рябинка»	Сказка «Золотая птица»	Сказка «Золотая птица» продолжение	Сказка «Три брата»	Сказка «Пусть приходит зима»	Сказка «Заяц-огородник»
Муз.-подв. игра	«Поезд» «Конники – спортсмены»	«Погода» «Космонавты»	«Поезд» «Конники – спортсмены»	«Эхо» «Музыкальные стулья»	Козочки и волк» «Усни-трава»	«Игра с мячом» «Карлики и великаны»,	«Пятнашки» «Волк во рву»
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»	Игровой самомассаж, «Оса»	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

	Февраль		Март		Апрель	
	32-35	36-37	38-41	42-45	46-49	50-54
Ритмика	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба с увеличением темпа.	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю

	перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх				
Гимнастика	Построение в шеренгу, сцепление за руки. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в рассыпную. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. Партерная гимнастика.	Построение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц	Построение круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	«Открывание» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны «ёлочка»	Прыжки из 1 позиции во 2 Прямой галоп, галоп в сторону	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки	Шаг польки	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд
Танец	Русский хоровод	Три поросёнка»	«Давай танцуй»	«Современник»	«Матрёшки»	«Танец с хлопками»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Чёрный кот»	«Приходи сказка»	«Карусельные лошадки»	«Песня Короля»	«По секрету всему свету»	«Сосулька»
Игровой стретчинг	Сказка «Королевич – змея»	Сказка «Очки»	Сказка «Птица найдёныш»	Сказка «Два колдуна»	Сказка «Два колдуна» продолжение	Сказка «Как у слонёнка хобот появился»
Муз.-подв. игра	«Автомобили» «Воробышки»	«Шеренга – колона – круг»	«Музыкаль-ные змейки» «Ловля обезьян»	«Капканы» Найди предмет. «К своим	«Запев-припев» «Музыкальные змейки	«Гонка мяча по кругу» «Гулливвер и

				флажкам»		лилипуты»
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»	«Магазин игрушек»	«Художественная галерея»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»	«Выставка картин»

	Май	
	55-58	59-64
Ритмика	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс
Гимнастика	Построение в две шеренги. Партерная гимнастика.	Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Тройной шаг с притопом	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.
Танец	«Солдатики»	«По ниточке»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Летка-енка»	«Жёлтые ботинки»
Игровой стретчинг	Сказка «Воробей и карасик»	Сказка «Удав, кролик, черепаха»
Муз.-подв. игра	«Птица без гнезда» «День –	«Козочки и волк»

	ночь»	
Креативная гимнастика, игромассаж	Музыкально-творческая игра «Займи место»	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»

Комплексно-тематическое планирование «Ритмической мозаики» для детей 5-6 лет

	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		Январь	
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31
Ритмика	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	Ходьба на каждый счёт и через счёт.	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз,

							2 – руки в стороны, 3 – руки вверх
Гимнастика	Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Перестроение в три шеренги. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу, перестроения в колонну по два. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу. Повороты по распоряжению. Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу. Ходьба с различной маршировкой. Перестроения в три шеренги. Партерная гимнастика.	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Кружение в парах «Звездочкой».	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Кружение в парах «Звездочкой».	два круга, звездочка, два концентрических круга. Топающий шаг. Прямой галоп. Хореог-ие упр/- Поочерёдное пружинное движение ногами.	Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног. Ритмические хлопки. Притопы. Полуприседания. Подскоки на месте. Выбрасывание	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	Выпады. Танцевальные шаги-повторение.	Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Чарльстоновское движение.

				ног с ударом носком об пол			
Танец	«Божья коровка»	«Божья коровка»	«Полька»	«Модный рок»	«Падеграс»	«Конькобежцы»	«В ритме польки»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Всадник»	«Всадник»	«Зарядка»	«Ванечка – пастух»	«Четыре таракана и сверчок»	«Облака»	«Друзья»
Игровой стретчинг	Сказка «Калиф – аист»	Сказка «Калиф – аист»	Сказка «Калиф – аист» продолжение	Сказка «Хвастунишка»	Сказка «Лягушка и лошадка»	Сказка «Верный слуга»	Сказка «Чижики»
Муз.-подв. игра	«День и ночь» «Козочки и волк»	«День и ночь» «Козочки и волк»	«Круг и кружочки»	«Эхо»	«Веселая змейка» «Горел-ки»	«Делай как я и лучше меня»	«Козочки и волк» «Пятнашки»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игра – “Слушай музыку”	Игра – “Слушай музыку”	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»	Упражнения на расслабление - “зарядка для черепахи”, Игра – “хромая собачка”	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»	Дыхательная гимнастика – Сдуй меня, пылесос	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем» Креативная гимнастика - “Оттаивание и замерзание”

	Февраль		Март		Апрель	
	32-35	36-37	38-41	42-45	46-49	50-54
Ритмика	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой,	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта
	4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх		размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	
Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчёту и ориентирам. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Перестроение в круг. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика.	Перестроения в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной колонны в три. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.

Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки.	Боковой галоп с приставление ноги. Бег по кругу противходом. Притопы. Кружения в парах.	Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания.	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные шаги	Простой шаг. Работа ад пластичностью и мягкостью рук.	Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д.
Танец	«Макарена»	«Русский хоровод»	«Травушка – муравушка»	«Кик»	«Давай танцуй»	«Современник»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Новогодний танец – зарядка»	«Шнуфель»	С обручем	«Танец с зонтиками»	«Заводные куклы»	«Пингвины»
Игровой стретчинг	Сказка «Как медвежонок сам себя напугал»	Сказка «Про козла Козьму»	Сказка «Белая змея»	Сказка «Белая змея» продолжение	Сказка «Еженька»	Сказка «Как море стало солёным»
Муз.-подв. игра	«Гонка мяча по кругу»	«День и ночь»	«Повтори за мной»	«Дети и медведь»	«Запев-припев» Заводная кукла	«Гонка мяча по кругу» «День-ночь»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игра – Медленно вперед с мячом	Игра – Огонь на горе	«Зима»	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»	Творч. Игра «Найди животных»

	Май	
	55-58	59-64
Ритмика	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс

Гимнастика	Перестроение в несколько кругов на шаге и беге. Перестроение из одной колонны в три. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление.	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Тройной шаг с притопом	Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.
Танец	«Артековская полька»	«Сиртаки»
Танцевально ритмическая гимнастика	– «Приходи сказка»	«Чёрный кот»
Игровой стретчинг	Сказка «Гензель и Гретель»	Сказка «Гензель и Гретель» продолжение
Муз.-подв. игра	«К своим флажкам» «Автомобили»	«Гулливвер и лилипуты»
Креативная гимнастика, игромассаж	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»	Музыкально-творческая игра «Займи место» «Летает – не летает»

Комплексно-тематическое планирование «Ритмической мозаики» для детей 6-7 лет

	Октябрь	Ноябрь		Декабрь		Январь	
	1-5	6-9	10-13	14-17	18-22	23-26	27-31
Ритмика	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в	Ходьба на каждый счёт и через счёт.	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх;	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование:

	счёт 1-8 через счёт	счёт 1-8 через счёт	счёт 1-8 через счёт	разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится		1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх	исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх
Гимнастика	Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Партерная гимнастика. Упр. на рассл.	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика.	Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Партерная гимнастика. Упр. на рассл.	Разновидности ходьбы. Перестроения. Партерная гимнастика.	Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление.	Ходьба и бег. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление.	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Хореог-ие упр. Нога в сторону на пятку.	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение	Хореог-ие упр. Нога в сторону на пятку.	Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из	Хореог-ие упр. Нога в сторону на пятку.

		ногами.		положение. Выбрасывание ног. Притопы. Полуприседания. Подскоки на месте. Выбрасывание ног с ударом носком об пол	шаги	шагов польки, галопа и прыжков	
Танец	«Слонёнок»	«Танец с хлопками	«Слонёнок»	«Полька тройками»	«Московский рок»	«Круговая кадриль»	«Русский хоровод»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Упр. с флажками»	«Марш»	«Упр. с флажками»	«Три поросёнка»	«Матушка – Россия»	«Белочка»	«Упражнения с обручами»
Игровой стретчинг	Сказка «Просто так»	Сказка «Ворона и канарейка»	Сказка «Просто так»	Сказка «Пропавшая принцесса»	Сказка «Синичка»	Сказка «Три пёрышка»	Сказка «Девочка и джин»
Муз.-подв. игра	«Трансформеры»	«Дирижёр-оркестр»	«Трансформеры»	«Круг-кружочки»	«Капканы», «Найди предмет»	«Колдуны» «Запев – припев»	«Горелки»
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнения на расслабление мышц	«Охотники за приключениями»	Упражнения на расслабление мышц	«Займи место»	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	«Делай как я, делай лучше меня!»	Игра – волчки и самолеты

	Февраль		Март		Апрель	
	32-35	36-37	38-41	42-45	46-49	50-54
Ритмика	Гимнастическое дирижирование, тактирование на	Хлопки и удары ногой на сильную долю	Гимнастическое дирижирование, тактирование на	Гимнастическое дирижирование, тактирование на	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта

	музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	такта	музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	
Гимнастика	Построение в шеренгу. Партерная гимнастика.	Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. Партерная гимнастика.	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Партерная гимнастика.	Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну. Партерная гимнастика.	Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» Партерная гимнастика.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки.	Боковой галоп с приставление ноги. Бег по кругу противоходом. Притопы. Кружения в парах.	Движения Ча-ча.	Движения «Полонеза»	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	Движения «Самба»
Танец	«Спенк»	«Круговая кадрили»	«Тайм – степ»	«Полонез»	«Божья коровка»	«Самба»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«По секрету всему свету»	«Ванька – Встань-ка»	«Пластилиновая ворона»	«Разноцветная игра»	«Птичий двор»	«Воздушная кукуруза»

Игровой стретчинг	Сказка «Змей и королевская дочь»	Сказка «Змей и королевская дочь» продолжение	Сказка «Честное гусеничное»	Сказка «Сердобольный лесоруб»	Сказка «Живая вода»	Сказка «Живая вода» продолжение
Муз.-подв. игра	«Гонка мяча»	«Дети и медведь»	«День – ночь»	«Горелки»	«Нам не страшен серый волк»	«Мы весёлые ребята»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	«Охотники за приключениями»	«Повтори за мной»	Музыкально-творческая игра «Займи место» «Летает – не летает»	Творческая игра «Море волнуется»	Игровой самомассаж в образно-игровой форме

	Май	
	55-58	59-64
Ритмика	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс
Гимнастика	Перестроения и размыкания по ориентирам. Партерная гимнастика. Упражнения на расслабление.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях. Партерная гимнастика.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Тройной шаг с притопом	Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.
Танец	«Свежий ветер»	«Калинка»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Под музыку Вивальди»	«Голубая вода»
Игровой стретчинг	Сказка «на зелёной иголке»	Сказка «Как зайцы волка испугали»
Муз.-подв. игра	«Водяной»	«Повтори за мной»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	Игра – Медленно вперед с мячом

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 64 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Группа для занятий должна состояться из детей одного возраста. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 3-го года жизни – не более 10 минут,
- 4-го года жизни – не более 15 минут,
- 5-го года жизни – не более 20 минут,
- 6-го года жизни – не более 25 минут,
- 7-го года жизни – не более 30 минут.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые упражнения, партерная гимнастика); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и бальные танцы, пластика, креативная гимнастика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам

деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

3.2 МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 2-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие

зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

3.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- ✓ Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Дидактический материал к программе

- ✓ Специальная литература.
- ✓ Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.

- ✓ Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

№	Наименование	Количество (шт.)
1.	Стол	1
2.	Шкаф	2
3.	Стеллаж	5
4.	Пианино	1
5.	Музыкальный центр	1
6.	Магнитофон	1
7.	Шведская стенка	6
8.	Скамейка	8
9.	Мат	7
10.	Туннель	3
11.	Обруч	25
12.	Скакалка	25
13.	Гимнастические палки	20
14.	Мячи большие и маленькие	80
15.	Султанчики	25
16.	Флаги	20
17.	Кубики	30
18.	Массажная дорожка	5
19.	Кегли	20
20.	Хопы	35
21.	Погремушки	25
22.	Большие султанчики	30
23.	Бусы	25

3.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- ✓ А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»
«Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста» СПб 2014 г.
- ✓ А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». СПб 1997 год.
- ✓ Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год.
- ✓ Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
- ✓ Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
- ✓ Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985
- ✓ Киенко О.Л. Перспективный календарный план по хореографии для детей 2-3 лет. 2015