

Принята на заседании
Педагогического совета № 1
Протокол № 1 от 31.08.2022

Утверждена
Заведующим МБДОУ д/с № 1
_____ М.Г. Тимошенко
Приказ от 31.08.2022 № 100

Дополнительная общеразвивающая программа
«СОФИ-ДЕНС»
(для детей 5-7 лет)

352700 Краснодарский край
г. Тимашевск, ул. Ковалева, д.
163
Тел 8(86130)4-16-44
detsad-1tim@mail.ru
Сайт : детский-сад-1.рф

г. Тимашевск

Содержание программы:

1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи	4
3	Возрастные особенности воспитанников старшей и подготовительной групп	5
4	Учебный план для воспитанников старшей и подготовительной групп	6
5	Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике	7
6	Модель программы «СОФИ-ДЭНС»	9
7	Содержание разделов программы «СОФИ-ДЭНС»	9
8	План проведения занятий для воспитанников старшей группы (5-6 лет)	15
9	План проведения занятий для воспитанников подготовительной группы (6-7 лет)	21
10	Организационный раздел	26
11	Список литературы	27

1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «СОФИ– ДЭНС» разработана на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике «СОФИ– ДЭНС» Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (пр. Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от пяти до семи лет. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении и дополняет их. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

В танцевально-игровую гимнастику входят:

- танцевально-ритмическая гимнастика (игроритмика, игрогимнастика, игротанец)
- креативная гимнастика (музыкально-творческие игры, специальные занятия)
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия)

Программа является оздоровительно-развивающей, что позволяет применять ее в дополнение к основной общеобразовательной программе ДОО. Новизна заключается в использовании нетрадиционных эффективных форм физического, эстетического и музыкального воспитания.

2. Цели и задачи

Основные цели программы:

- содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально - игровой гимнастики
- реализация программы помогает естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя, что способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев
- развивать ручную умелость и мелкую моторику

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор
- формировать навыки самостоятельного выражения движения под музыку
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

3. Возрастные особенности воспитанников старшей и подготовительной групп

Одним из любимых видов музыкальной деятельности детей в возрасте от пяти до семи лет по – прежнему остается слушание музыки (как вокальной, так и инструментальной). Определенный слуховой опыт позволяет дошкольнику активно проявлять себя в процессе слушания музыки.

Восприятию музыки продолжает помогать иллюстрации. Ребенок способен запоминать, узнавать называть многие знакомые ему произведения, что свидетельствует о состоявшемся развитии музыкальной памяти. Однако необходимо помнить, что у ребенка еще продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легко ранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось, поэтому музыка не должна быть громкой и продолжительной по звучанию.

Ребенок по-прежнему проявляет интерес к пению, любит петь вместе со сверстниками и взрослыми, а также самостоятельно.

Осознанно использует в пении средство выразительности: музыкальные (высота звука, динамические оттенки) и внемузыкальные (выразительная мимика).

Правильно пропевает мелодии отдельных, небольших фраз песни, контрастные низкие и высокие звуки, соблюдает несложный ритмический рисунок. Певческий диапазон в пределах нот «РЕ – ЛЯ» первой октавы. Голосовой аппарат ребенка не сформирован, связки очень тонкие, дыхание слабое и короткое, дикция у многих детей остается нечеткой, но несмотря на это дошкольника можно успешно обучать пению.

Продолжается дальнейшее физическое развитие ребенка, он изменяется внешне, становится более стройным, пропорционально сложенным, в области музыкально – ритмических движений у него появляются новые возможности: движения под музыку делаются более легким и ритмичными, удаются довольно сложные движения, качество исполнения движений повышается. Вместе с тем возможности воспитанников этого возраста в музыкально – ритмической деятельности по – прежнему остаются сравнительно небольшими: легкость движений относительна, синхронность движений в паре, в подгруппе вызывает затруднения, выразительность движений не достаточна, длительность игры и пляски не продолжительна.

Однако все это не снижает интерес воспитанников и их возможности в освоении музыкальных игр, танцев, хороводов.

Ребенок проявляет большой интерес к овладению игрой на детских музыкальных инструментах и игрушках. В этом возрасте дошкольники лучше, чем малыши разбираются в тембровых, звуковысотных, динамических особенностях звучания различных инструментов, могут их сравнивать, выделять из многих других. К этому времени у воспитанников улучшается координация движения руки, обогащается слуховой опыт,

поэтому они уже способны воспроизводить элементарные ритмические рисунки.

4. Учебный план для воспитанников старшей и подготовительной групп

№	Тема (раздел) Основные задачи	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Игроритмика. Согласование движений с музыкой	8	2	6
2	Игрогимнастика: Упражнения в перестроении; развитие основных видов движений; формирование осанки, дыхательной мускулатуры, расслабление мышц; Развитие образно-двигательных действий в акробатических и имитационных упражнениях	8		8
3	Игротанцы: разучивание комбинаций хореографических упражнений и танцевальных шагов, развитие чувства ритма	11	2	9
4	Танцевально-ритмическая гимнастика: закрепление полученных двигательных навыков в хореографических упражнениях, развитие чувства ритма	8		8
5	Игропластика: развитие мышечной силы и гибкости	9		9
6	Пальчиковая гимнастика: развитие мелкой моторики	5		5
7	Игровой массаж: развитие кинестетического аппарата, повышение сопротивляемости организма	5		5
8	Музыкально-подвижные игры: развитие общей моторики, чувства ритма и такта.	6		6
9	Игры – путешествия: формирование образного мышления через движения	5		5
10	Креативная гимнастика: развитие чувства импровизации	7		7
11	Итого	72	4	68

Содержание программы «СОФИ-ДЭНС» представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее

вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Формы и режим занятий:

Игровой метод проведения занятий танцевальной гимнастикой в кружках с количеством детей до 15 чел. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятий: 20-30 минут.

5. Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике

Структура проведения занятий по танцевально-игровой гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия в учебно - тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы — несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Но возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы. Однако при этом необходимо помнить об основных педагогических принципах систематичности, постепенности, доступности и

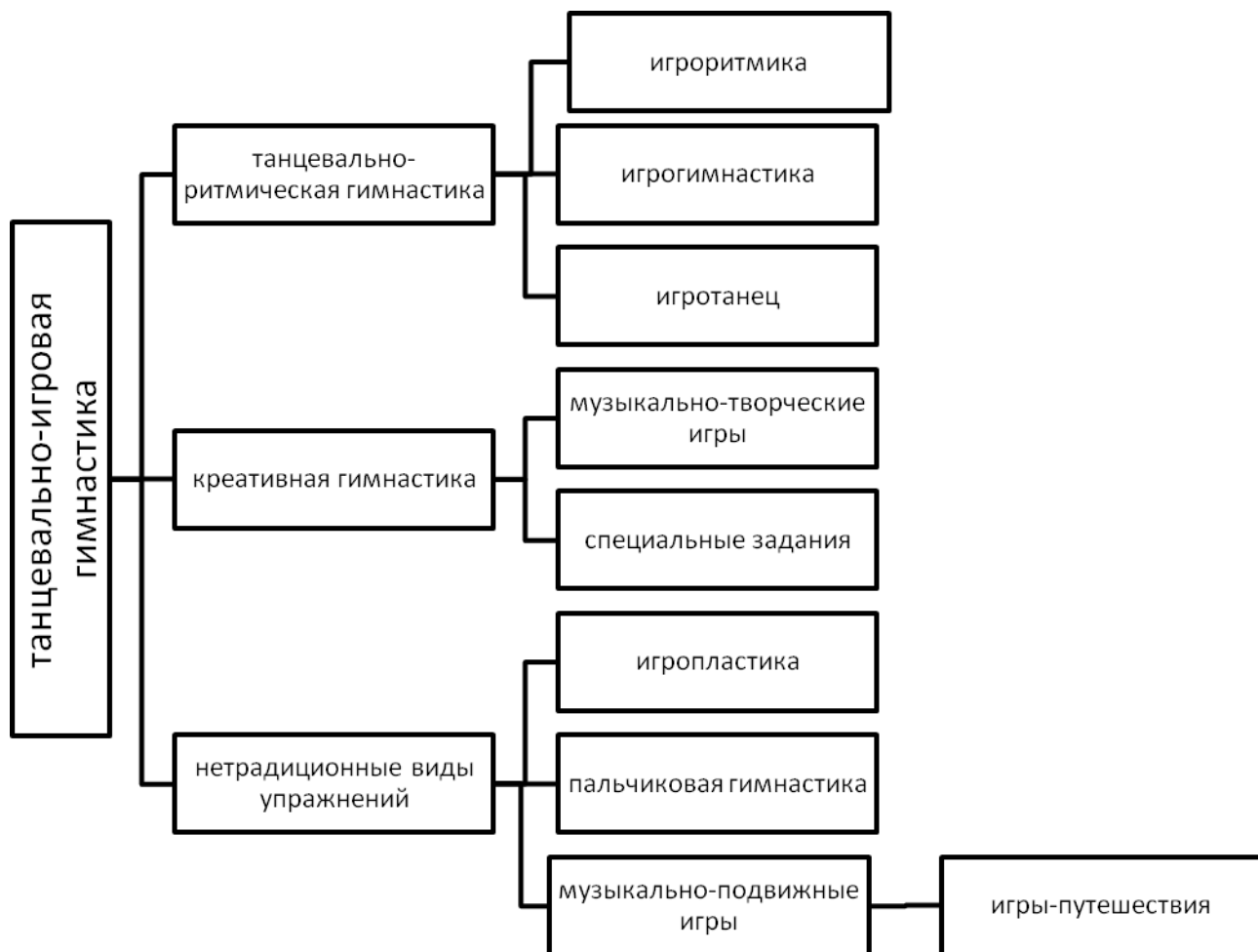
пр. Систему упражнений и игр надо строить от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические и бальные танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, любимые детям ритмические танцы и другие задания).

6. Модель программы «СОФИ-ДЭНС»



7. Содержание разделов программы «СОФИ-ДЭНС»

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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:

- 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;
- Хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт, только на первый счёт;
- Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «СОФИ-ДЭНС». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

1) Строевые упражнения:

- Построение в шеренгу и колонну по команде;
- Передвижение в сцеплении;
- Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях («змейкой»);
- Построение врассыпную, бег врассыпную;
- Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам;
- Перестроение из одной шеренги в несколько, по образному расчёту и указанию педагога;
- Передвижение в обход шагом и бегом.

2) Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения без предмета;
- Сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками;
- Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями;
- Основные движения головой;
- Сочетание упоров с движениями ногами;
- Полуприсед, упор присев, упор лёжа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лёжа;
- Комплексы общеразвивающих упражнений;
- Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- Упражнения с предметами;
- Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

3) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепления осанки:

- Свободное опускание рук вниз;
- Напряжённое и расслабленное положение рук, ног;
- Расслабление рук с выдохом;
- Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре;
- Потряхивание кистями и предплечьями;
- Раскачивание руками из различных исходных положений;
- Контрастное движение руками на напряжение и расслабление;
- Расслабление рук в положении лёжа на спине;
- Потряхивание ногами из положения лёжа на спине;

- Лёжа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц – вдох;
- Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей;
- Имитационные, образные упражнения.

4) Акробатические упражнения:

- Группировка в положении лёжа и сидя, перекаты в ней вперёд, назад;
- Из упора присев переход в положение лёжа на спине;
- Сед ноги широко врозь;
- Сед ноги врозь, сед на пятках;
- Перекаты в положении лёжа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья;
- Равновесие на носках с опорой и без неё;
- Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры;
- Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

«Игротанцы» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

Хореографические упражнения:

- Полуприседы, подъёмы на носки, держась за опору;
- Стойка руки на пояс и за спину;
- Свободные, плавные движения руками;
- Комбинации хореографических упражнений;
- 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;
- Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги:

- Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперёд на пятку;
- Пружинистые полуприседы;
- Приставной шаг в сторону;
- Шаг с небольшим подскоком;
- Комбинации из танцевальных шагов;
- Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги;
- Прыжки с ноги на ногу сгибая другую ногу назад, то же - с поворотом на 360 градусов;
- Поворот на 360 градусов на шагах;

- Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические танцы:

- «Галоп шестёрками» (на приставном шаге),
- «Автостоп»,
- «Большая прогулка»,
- «Вару-Вару»,
- Полька «Старый жук»,
- «Большая стирка»,
- «Полька-хлопушка»,
- «Матушка – Россия».

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Специальные композиции и комплексы упражнений:

- «На крутом берегу»
- «Часики»,
- «Карусельные лошадки»,
- «Песня короля»,
- «Воробьиная дискотека»,
- « Ну, погоди»,
- «Сосулька»,
- «Упражнение с платочками»,
- «Зарядка»

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «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 внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

- поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение,
- работа одним пальцем,
- круговые движения кистью и пальцами,
- противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой,
- игры-потешки,
- выполнение фигурок из пальцев,
- упражнения пальчиками с речитативом.

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

- поглаживание разных частей тела в определённом порядке в образно - игровой форме.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

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.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь, и увидеть, что пожелаешь.

Игры – путешествия:

- «Путешествие по станциям»,
- «Веселый экспресс»,

- «Поход в зоопарк»,
- «Конкурс танца»,
- «Лесные приключения»,
- «Времена года»,
- «На выручку карусельных лошадок»,
- «Путешествие в Кукляндию»,
- «Космическое путешествие на Марс»,
- «В мире музыки и танца».

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Музыкально-творческие игры:

- « Кто я?»,
- «Ай да я»,
- «Море волнуется раз»,
- «Творческая импровизация».

Специальные задания:

- «Создай образ»,
- «Импровизация под песню»,
- «Художественная галерея»,
- «Выставка картин».

По прошествии года обучения дети получают следующие знания, умения и навыки: умеют ориентироваться в зале, выполнять простейшие построения и перестроения, умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, знают основные танцевальные позиции, умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры.). После года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

8. План проведения занятий для воспитанников старшей группы (5-6 лет)

Занятия 1-2. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну. Музыкальная подвижная игра. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Бальный танец: «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятия 3-4. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика.

Занятия 5-6. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Общее развивающее упражнение. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Жучок».

Занятие 7. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка. Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Бальный танец: «Конькобежцы». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками.

Занятие 8. Сюжет «Путешествие на Северный полюс».

Занятия 9-10. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Волна», «Самолет». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка».

Занятия 11-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно». Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька».

Занятия 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.

Занятие 15. Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве.

Занятие 16. Танец «Пограничники».

Занятия 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу, поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве. Ритмический танец «Модный рок». Пальчиковая гимнастика.

Занятия 19-20. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика. Ритмический танец «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Рыбка».

Занятия 21-22. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик»-движение. Бальный танец «Падеграс». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом.

Занятие 23. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот.

Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик»-движение. Бальный танец «Падеграс». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающее упражнение и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речетативом. Игровой стрейчинг «Цапля», «Рыбка», «Кобра».

Занятие 24. Сюжет «Путешествие в Спортландию».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Волк во рву». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игровой стрейчинг: «Вафелька», «Солнечные лучики».

Занятия 27-28. Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Ритмический танец «Макарена». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц.

Занятие 29. Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: переменный шаг, притопы, припадание. Ритмический танец «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц.

Занятие 30. Сюжет «Маугли».

Занятие 31-32. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Игроритмика: ходьба по кругу на каждый счет. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Акробатические упражнения: перекаты вправо, влево, в седе на пятках с опорой на предплечье. Танец «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Ручей», «Дуб».

Занятия 33-34. Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет небольшими прыжками с ноги на ногу. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака». Комбинации акробатических упражнений. Танец «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Цапля».

Занятия 35-36. Строевые упражнения: перестроение одной шеренги в другую. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Игропластика: упражнения для развития гибкости. Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 37. Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Пастух». Упражнения на расслабления мышц.

Занятие 38. Сюжет «Цветик-семицветик».

Занятие 39-40. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика, бег по кругу. Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 41-42. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве. Ритмический танец «Давай, танцуй!». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятия 43. Строевые упражнения: построения в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец «Давай, танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Облака».

Занятие 44. Сюжет «Искатели клада».

Занятия 45-46. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево. Ритмический танец «Вару-вару». Танцевально-ритмическая гимнастика: «4 таракана и сверчок», «Ванечка-пастух». Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Рыбка», «Цапля».

Занятие 47-48. Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения. Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Упражнения на расслабления мышц и осанку. Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Ручей», «Цапля».

Занятия 49-50. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на одной и двух ногах. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Креативная гимнастика: музыкальные творческие игры. Упражнения на расслабления мышц и осанку. Игровой стрейчинг: «Лодочка», «Ручей», «Цапля».

Занятия 51-52. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика.

Занятия 53. Строевые упражнения: перестроение одной колонны в две по выбранным водящим. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый чет с хлопками, через счет и наоборот. Ритмический танец «Артековская полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Пальчиковая гимнастика.

Занятие 54. Сюжет «Клуб веселых человечков».

Занятия 55-56. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.

Занятия 57-58. Строевые упражнения: построения в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Ритмический танец «Макарена». Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 59-60. Строевые упражнения: построения в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Ритмический танец «Давай, Танцуй!». Игропластика: упражнение на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабления мышц. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Дыхательные упражнения.

Занятие 61-62. Строевые упражнения: перестроения из одной колонны в три. Креативная гимнастика: специальное задание «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот», «Приходи, сказка». Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Игровой самомассаж.

Занятие 63. Сюжет «Приходи, сказка».

Занятия 64-65. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Игроритмика: ходьба по кругу на каждый счет. Общеразвивающее упражнение с предметами: движение с лентой одной и двумя руками. Акробатические упражнения: перекаты вправо, влево, в седе на пятках с опорой на предплечье. Танец «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Ручей», «Дуб».

Занятия 66-67. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец «Современник». Музыкально-подвижная игра: «К своим флажкам». Игровой стрейчинг: «Смешной клоун», «Волна», «Самолет». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка».

Занятия 68-69. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет, построение по ориентирам. Акробатические упражнения: переход из седа в упор, стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра: «Пятнашки». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Игропластика. Дыхательные упражнения.

Занятия 70-71. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу, повороты направо и налево по распоряжению. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра: «Группа, смирно!». Хореографические упражнения поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: первая позиция, деми плие и ролеве. Ритмический танец «Давай, танцуй!». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 72. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Игроритмика:

ходьба по кругу на каждый счет. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «4 таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игровой стрейчинг: «Вафелька», «Солнечные лучики».

9. План проведения занятий для воспитанников подготовительной группы (6-7 лет)

Занятия 1-2. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Общеразвивающее упражнение без предметов. Танцевальные шаги: поочередные пружинные движения ногами. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».

Занятия 3-4. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Ритмический танец: «Танец с хлопками». Полуприсед. Основные движения туловищем и головой. Прыжки на одной и двух ногах. Акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов «Ванька- встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Трансформеры».

Занятия 5-6. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости. Музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр».

Занятия 7-8. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Общеразвивающее упражнение без предмета по типу «зарядка». Ритмический танец: «Слоненок». Игропластика:

специальные упражнения для развития мышечной силы. Музыкальная подвижная игра «Трансформеры». Упражнения на расслабления мышц.

Занятие 9-10. Сюжет «Охотники за приключениями».

Занятия 11-12. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки». Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш».

Упражнения на расслабление мышц.

Занятия 13-14. Строевые упражнения: музыкальная подвижная игра по ритмике «Дирижер-оркестр». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Ритмический танец «Полька тройками». Игроритмика: специальные упражнения для развития гибкости.

Занятия 15-16. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное – несъедобное»). Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Музыкальная подвижная игра «Запев-припев». Общеразвивающее упражнение с флажками по типу зарядки. Ритмический танец «Полька тройками». Игроритмика: специальные упражнения для развития мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног.

Занятия 17-18. Музыкальная подвижная игра «Запев-припев». Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{4}{4}$. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Ритмический танец «Московский рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». Упражнения на осанку.

Занятия 19-20. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец «Московский рок». Музыкальная подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 21-22. Игроритмика: ходьба на каждый счет, хлопки через счет. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги: основные движения русского танца «ковырялочка», «гармошка». Ритмический танец «Московский рок». Музыкальная подвижная игра на различие силы звука «Круг и кружочки». Упражнения на укрепление осанки.

Занятие 23. Сюжет «Морские учения».

Занятия 24-25. Танцевальные шаги: комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Полька тройками». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Креативная гимнастика: музыкальная подвижная игра «Займи место». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 26-27. Хореографические упражнения: «выставление ноги носок-пятка вперед, в сторону, назад». Подъемы и махи ногами. Прыжки «соте». Основные движения русского танца «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмический танец «Круговая кадрили». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика. Русская игра «Киселек».

Занятия 28-29. Хореографические упражнения «Русский поклон». Открывание руки в сторону и на пояс. Выставление ноги носок-пятка, вперед, в сторону. Основные движения русского танца «ковырялочка», «тройной притоп». Ритмический танец «Круговая кадрили». Креативная гимнастика. Музыкальная подвижная игра «Горелки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка».

Занятия 30. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с флажками». Хореографические упражнения «Русский притоп». Ритмический танец «Круговая кадрили». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 31-32. Сюжет «Россия – Родина моя».

Занятия 33-34. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Под бубен присесть, под дудочку встать на носки. Музыкальная подвижная игра на гимнастическое дирижирование, тактирование музыкальных размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$ – «Гонка мяча по кругу». Ритмический танец «Солнышко». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц.

Занятия 35-36. Игроритмика: хлопки и удары ногой сильной доли такта. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец «Солнышко». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с мечами «Белочка». Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Дыхательные упражнения «ролеве».

Занятия 37-38. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец «Дождик». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с мячом. Игропластика: специальные

упражнения на развитие мышечной силы. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятия 39-40. Музыкально-подвижная игра «Эстафета». Гона мечей в колоннах и шеренгах. Хореографические упражнения: соединение изученных упражнений в законченную комбинацию. Ритмический танец «Дождик». Танцевальные шаги: основные движения танца «Ча-ча-ча». Упражнения дыхательной гимнастики: «трубач», «помаша крыльями», «каша кипит», «паровозик», «насос», «регулировщик». Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик».

Занятие 41. Сюжет «Королевство волшебных мячей».

Занятия 42-43. Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету». Игропластика: специальные упражнения на развитие мышечной силы. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.

Занятия 44-45. Игроритмика: Игроритмика: гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом. Танцевальные шаги: основное движение танца «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: «По секрету всему свету». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Дыхательные упражнения «ролеве». Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил», «Скамейка», «Мостик».

Занятия 46-47. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое. Общеразвивающие упражнения по типу зарядка. Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Акробатические упражнения: комбинация изученных элементов «Ванька – встань-ка». Упражнения на расслабление мышц, лежа а спине.

Занятия 48-49. Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Музыкальная подвижная игра «Горелки». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики. Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил».

Занятия 50-51. Креативная гимнастика: игра с подражанием «Делай как я». Танцевальные шаги: основное положение танца «Полонез». Бальный танец «Полонез». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с обручем. Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.

Занятия 52-53. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Перестроение в шеренгу. Музыкальная подвижная игра «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики». Игровой самомассаж.

Занятие 54. Сюжет «Спортивный фестиваль».

Занятия 55-56. Хореографические упражнения: соединение изученных движений в законченную композицию. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец «Тайм степ». Танцевальные шаги танца «Ча-ча-ча». Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька - встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь».

Занятия 57-58. Строевые упражнения: упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание («летает-не летает», «съедобное – несъедобное»). Танцевальные шаги: основное движение танца «Самбо». Ритмический танец «Самбо». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика: игра-соревнование «Моталочки». Упражнения на расслабления мышц. Упражнения дыхательной гимнастики.

Занятие 59. Сюжет «Путешествие в маленькую страну».

Занятия 60-61. Музыкальная подвижная игра «Трансформеры». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Музыкальная подвижная игра «Горелки». Пальчиковая гимнастика. Русская игра «Киселек». Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке».

Занятия 62-63. Музыкальная подвижная игра «День-ночь». Ритмический танец «Божья коровка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка». Пальчиковая гимнастика: «летает- не летает». Игровой стрейчинг: «Ёжик», «Крокодил».

Занятия 64-65. Хореографические упражнения: сочетание изученных упражнений в законченную комбинацию. Танцевальные шаги: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Упражнение на расслабление мышц.

Занятия 66-67. Музыкальная подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Пластилиновая ворона». Танцевальная ритмическая гимнастика «Ванька - встань-ка». Музыкальная подвижная игра «Дети и медведь». Игропластика: комплекс упражнений «винт», «часики», «журавль», «улитка». Упражнения на расслабления мышц.

Занятие 68. Сюжет «Путешествие в Играй-город».

Занятия 69-70. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом». При шаге на месте – переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг передвижения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочки». Хореографические упражнения: «открывания», «руки в сторону и на пояс», «выставление ноги вперед, в сторону, назад». Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш». Упражнения на расслабление мышц.

Занятия 71-72. Танцевально-ритмическая гимнастика: «марш», «три поросенка», «упражнения с флажками», «упражнения с мячом». Игровой стрейчинг: «Сказка о карандаше и резинке», «Восток». Дыхательные упражнения. Пальчиковая гимнастика.

10. Организационный раздел

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

Дидактический материал и техническое оснащение:

- Образные предметные картинки,
- предметы для общеразвивающих упражнений (обручи, мячи, флажки, платочки и т.п),
- сказки и рассказы о животных и детях,
- атрибуты к подвижным и музыкальным играм.
- ноутбук,
- аудиозаписи,
- спортивная форма детей и педагога.
- декорации (для проведения сюжетных занятий)

11. Список литературы

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Сафи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста с 3-7 лет», СПб 2006
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозайка» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 2010 г.
3. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб., 1996г.
4. М.Б.Зацепина «Музыкальное воспитание в детском саду»МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2015
5. Т. Суворова Танцевальная ритмика для детей., СПб, 2009
6. О.Н.Арсеневская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» *занятия, игры, упражнения.* Волгоград 2013