

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 459»
_____ Е.И. Матвеева
Приказ №77/1-о.д. от 15.08.2025 г.

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

**Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год**

Принята на заседании
Педагогического совета
от 15.08.2025 г. протокол №1

г. Нижний Новгород
2025 г.

Содержание

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цель и задачи программы	6
4.	Планируемые результаты освоения программы	6
5.	Содержание программы «Ритмическая мозаика»	7
6.	Организационно-педагогические условия реализации программы	10
7.	Учебно-тематический план	11
8.	Календарный учебный график	11
9.	Учебный план	12
10.	Перспективный план по программе «Ритмическая мозаика»	12
11.	Методические материалы	15
12.	Материально-техническое обеспечение программы	16
13.	Форма аттестации по программе	17
14.	Взаимодействие с семьей	18
15.	Приложения	19
	Приложение 1. Конспект открытого занятия для родителей	19
	Приложение 2. Календарно-тематическое планирование	22

**Дополнительная общеобразовательная программа дополнительная
общеразвивающая программа
«Ритмическая мозаика»
имеет художественную направленность**

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа по ритмике для детей дошкольного возраста (6 – 7 лет) «Ритмическая мозаика»
Заказчик программы	Родители воспитанников детей дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ «Детский сад № 459»
Целевая группа	Воспитанники 6 - 7 лет
Составители программы	Матвеева Е.И. – заведующий Аверьянова Н.В. – заместитель заведующего Сягина Н.В. – старший воспитатель Карпова И.А. – музыкальный руководитель
Сроки реализации программы	1 год

2. Пояснительная записка

Программа «Ритмическая мозаика» разработана на основе парциальных программ:

- «Са – фи – дансе» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной (СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 352с.);
- «Фитнес – данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной (СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 384с.);

Программы модифицированы, адаптированы к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся с детьми подготовительной группы во второй половине дня один раз в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Всего – 32 занятия в год.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300 -1 (в последней редакции Федерального закона 25.06.2012 №93 –ФЗ);
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020 года N 1441;
- Приказ Министерства образования РФ от 13.01.2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере общего образования»;
- Постановление администрации города Нижнего Новгорода от 05.04.2013 г. № 1228 «Об утверждении методических рекомендаций по расчету тарифов на услуги муниципальных предприятий и учреждений»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
- Устав МБДОУ «Детский сад № 459»

Актуальность программы заключается в том, что её реализация способствует музыкально - ритмическому, физическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также его социализации в

обществе. Формирует художественный вкус и способствует развитию творческих способностей.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения, как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Ритм биения сердца матери - первый метроритм воспринимаемый ребенком. И далее в жизни все вокруг нас и внутри нас подчинено ритму, начиная с физиологических механизмов и заканчивая великим искусством ритма (музыкой, поэзией, хореографией, живописью). Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «базе движений» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

Движение и ритм – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная программа по ритмике - это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения.

Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (предметной, речевой, письменной).

Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать детей, активизировать их, пробуждать у них интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально – двигательные игры снимают у дошкольников психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. помогают более успешной социализации детей. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у дошкольников внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью.

Специфика программы

Специфика программы, её педагогическая целесообразность в том, что обучение детей ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий их здоровье.

Педагогическая значимость освоения программы «Ритмическая мозаика» обусловлена тем, что овладение ритмическими, и ритмопластическими движениями под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

3. Цель и задачи программы

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально - ритмического движения.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать формированию чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
- развивать умение согласовать движения с музыкой, словом;
- способствовать формированию навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;
- развивать разные виды внимания, памяти, мышления.

Воспитательные:

- содействовать формированию имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;
- развивать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- способствовать формированию способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (мимика, пластика и т. д.)
- развивать лидерство, инициативу, коммуникативные навыки посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

Оздоровительные:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- способствовать гармоничному развитию осанки, мышечного корсета;
- содействовать профилактике плоскостопия.

4. Планируемые результаты освоения программы

3-й год обучения (подготовительная группа)

Занимающиеся дети могут выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевального движения, умеют самостоятельно исполнять знакомые ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с носка, шаг с притопом, переменный шаг, шаг польки, шаг бальной польки, русский народный поклон и др.. Выразительно и ритмично исполняют движения с различными предметами и атрибутами. Дети умеют выполнять: «базовые» танцевальные шаги, танцевальные позиции ног, упражнения для согласования движений с музыкой, выполнять игровые задания на определение ритмического рисунка. Могут правильно делать упражнения на растягивание мышц и связок.

5.Содержание программы «Ритмическая мозаика»

Программа состоит из 10 разделов: «Игроритмика», «Игрогимнастика», «Игротанцы», «Танцевально-ритмическая гимнастика», «Игропластика», «Пальчиковая гимнастика», «Игровой самомассаж», «Музыкально-подвижные игры», «Игры-путешествия», «Креативная гимнастика».

Характеристика разделов

Раздел «Игроритмика» - основа 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.

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

Раздел «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.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» - знакомит детей с образно-танцевальными композициями, 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.

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» - основа 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.

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

Раздел «Музыкально – подвижные игры» - 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.

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.

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.

Содержание разделов программы «Ритмическая мозаика» Третий год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. ИГРОРИТМИКА.

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

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

а). Строевые упражнения.

Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» 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.

б). Общеразвивающие упражнения.

- 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.

- 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.

в). Акробатические упражнения.

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

3. ИГРОТАНЦЫ.

а). 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.

б). 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.

в). Ритмические и балльные 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. ИГРОПЛАСТИКА.

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

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

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

8. 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.

9. ИГРЫ — ПУТЕШЕСТВИЯ:

Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия-Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма обучения – очная.

Форма организация образовательной деятельности - групповая

Форма организации образовательной деятельности - занятие.

Наполняемость группы – 14 человек.

Продолжительность одного занятия соответствует программным требованиям и возрасту детей:

- 7-й год жизни (подготовительная группа) – 30 минут (1 академический час);

Режим занятий: 1 раз в неделю во 2-й половине дня.

Срок реализации программы: 8 месяцев

Объем: 32 академических часа

Принципы построения программы:

- принцип непрерывности процесса обучения (преемственности между целями, задачами и содержанием разделов программы);
- принцип интеграции основного и дополнительного образования, адаптации в социокультурной среде;
- принцип личностно – ориентированного характера обучения;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- принцип систематичности;
- принцип вариативности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности.

7. Учебно-тематический план подготовительная группа (6 -7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Всего	Теорети ч.	Прак тич.	Форма промежуточной аттестации
1	Игроритмика	3	-	3	Педагогическое наблюдение
2	Игрогимнастика	1	-	1	Педагогическое наблюдение
3	Игротанцы	2	-	2	Педагогическое наблюдение
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	14	-	14	Педагогическое наблюдение
5	Игропластика	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	1	-	1	Педагогическое наблюдение
7	Игровой самомассаж	1	-	1	Педагогическое наблюдение
8	Музыкально – подвижные игры	2	-	2	Педагогическое наблюдение
9	Игры - путешествия	4	-	4	Педагогическое наблюдение
10	Креативная гимнастика	2	-	2	Педагогическое наблюдение
Всего часов:		32		32	

8.Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

Календарный учебный график

Начало занятий	1 октября
Окончание занятий	31 мая
Количество занятий в неделю	1
Количество занятий в месяц	4
Период реализации программы	8 месяцев
Количество занятий в год	32
Время проведения занятий	Вторая половина дня
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, государственные праздники
Каникулы	С 29.12.2025 по 11.01.2026

	01.06.2026-31.08.2026
Педагогическое наблюдение (мониторинг)	
январь, май	
Продолжительность занятий	
30 минут	

9. Учебный план

по дополнительным общеобразовательным программам –
дополнительным общеразвивающим программам на 2025-2026 учебный
год

Название программы	Вид занятий	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Продолжительность занятий (мин)
«Ритмическая мозаика»	групповые	6-7 лет	1	4	32	30

10. Перспективный план по программе «Ритмическая мозаика» Подготовительная группа (6-7 лет)

№ недели	Тема	Количество часов
	ОКТАБРЬ	
1	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1
2	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт», Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладшки»	1
3	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
4	Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
	НОЯБРЬ	
1	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1
2	Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры»	1

	Игровой самомассаж «Ладшки»	
3	Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	1
4	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька-встанька» Ритмический танец «Слонёнок»	1
	ДЕКАБРЬ	
1	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	1
2	Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	1
3	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	1
4	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев- припев»	1
	ЯНВАРЬ	
1	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1
2	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»	1
3	Сюжетная игра «Морские учения»	1
4	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	1
	ФЕВРАЛЬ	
1	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	1
2	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк»	1

	Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	
3	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	1
4	Сюжетная игра – путешествие «Королевство волшебных мячей»	1
	МАРТ	
1	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»	1
2	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1
3	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1
4	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1
	АПРЕЛЬ	
1	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	1
2	Сюжетная игра «Россия – Родина моя»	1
3	Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»	1
4	Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1
	МАЙ	
1	Креативная гимнастика Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги «Полонез» Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Ванька – Встанька»	1
2	Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча»	1

	Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	
3	Строевые упражнения. «Летает— не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика «Киселек» (русская игра)	1
4	Открытое занятие для родителей «В гостях у трёх поросят»	1
ИТОГО:		32 занятия 960 мин. 16час00мин.

Периодичность занятий – 1 раз в неделю

Продолжительность занятия – 30 минут

11. Методические материалы

Методы и приёмы, используемые в реализации программы: игровой (*основной метод*); наглядный, словесный, практический.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

I этап - обучение упражнению (*название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения*);

II этап - углубленное разучивание упражнения (*уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения*);

III этап - закрепление и совершенствование упражнения (*закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля*).

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу, но при всем при этом доступны пониманию детей, выразительны, пробуждают фантазию и воображение. Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений.

Структура занятия – общепринятая. Каждое состоит из трех частей.

I часть – подготовительная.

Занимает 5-15 % общего времени занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально - подвижные игры, танцевальные шаги).

II часть – основная.

Занимает 70-85% общего времени занятия. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей, дается

большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, танцы, фитбол – аэробика, гимнастика, музыкально-подвижные игры, этюды, психогимнастика.

III часть – заключительная.

Эта часть занятия длится от 3 до 7% общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой. Занятия составлены в соответствии с возрастными особенностями детей.

Программно – методическое обеспечение

№	Автор	Название методического пособия
1	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.	«СА – ФИ – ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 352с.
2	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010. – 384 с.
Педагогические технологии		
1	Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н	Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 5 – 6 лет): Из опыта работы муз. руководителей дет. садов – М.: Просвещение, 1983. – 238с.
2	Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н	Музыка и движение: (Упражнения, игры и пляски для детей 6 – 7 лет): Из опыта работы муз. руководителей дет. садов – М.: Просвещение, 1984. – 288с.

12. Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в музыкальном зале.

1. ТСО: Пианино «Лирика», Ноутбук HP 255, Музыкальный центр LG, Музыкальный центр Филипс, Магнитофон PANASONIC, Телевизор LENTEL, DVD плеер BVK
2. Мебель: Тумба для оргтехники, Столик под телевизор, Стол квадратный Осень, Зеркало, Стеллаж, Кресло красное, Стульчики детские
3. Шапочки: Кошка, Медведь, Заяц, Волк, Белый медведь, Ёжик
4. Костюмы: Конфетки, Лиса, Белочка, Гимнастерка, пилотка, Матрос, Принц, Волшебник, Платочек в руку, Сарафан Забава, Косоворотка, Юбка детская в горох, Платье в горох эстрадное, Рубашка атласная, Рубашка Забава, Косоворотка, Юбка Снежинка, Пчелка, Юбка атласная на сетке, Рубашки Стиляги, Брюки детские, Подтяжки, Платье Каприз
5. Расходные материалы: диски, флэш-карта
6. Атрибуты: ленты, флажки, султанчики, зонтики

13. Форма аттестации по программе «Ритмическая мозаика»

Аттестация по программе «Ритмическая мозаика» проходит в форме промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в январе в форме педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в Карту диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка, представленную в **Оценочных материалах**.

Итоговая аттестация проводится в мае в формах:

1. Педагогического наблюдения (мониторинга) за детьми на занятии и заносится в «Карту диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка», представленную в **Оценочных материалах**.
2. Отчетного открытого занятия для родителей, конспект которого представлен в Приложении 1.

Оценочные материалы

«Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка»

Ф.И. ребёнка _____

Год рождения _____

Параметры	январь	май
1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности).		
2. Эмоциональная сфера (выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении).		
3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия).		
4. Творческие проявления в движениях – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.		
5. Пластичность, гибкость – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.		
6. Координация движений – точность, ловкость движений,		

координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе.		
7. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.		
8. Память – способность запоминать музыку и движения.		

.

14. Взаимодействие с семьёй

Направления работы:

- Консультации (индивидуальные и групповые)
- Беседы
- Выступление на родительских собраниях, круглых столах (ознакомить родителей с задачами музыкально – ритмического развития дошкольников, кратко и доступно раскрыть суть программы по ритмике.)
- Фото - и видеоотчеты с занятий ритмикой.
- Выступление детей на праздниках в ДООУ
- Отчетные показательные занятия в конце года для родителей и законных представителей

Приложения

Приложение 1

Конспект открытого занятия для родителей подготовительной группы

«В гостях у трёх поросят»

Задачи:

- Способствовать правильному выполнению танцевально – ритмического упражнения «Три поросенка».
- Повторить выполнение перекатов вперёд – назад, вправо – влево.
- Закрепить выполнение танца «Полька тройками»
- Содействовать развитию у детей прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве

Атрибуты:

1. Шапочки трёх поросят
2. Кубики (на 3 команды детей)
3. Шапочка Волка

Ход занятия:

Дети входят в зал и встают в рассыпную (свободно по залу).

Педагог:

Ребята, сегодня мы с вами будем вспоминать сказку.

Исполняется музыкально-ритмическое упражнение

«Пластилиновая ворона»

(Фирилёва Ж.Е. «Са-фи-дансе», с.308)

Педагог:

Сказка всем знакомая и почти не новая

Про весёлых поросят, озорных таких ребят.

За горами, за долами, за высокими лесами есть страна Хрюляндия,

И живут там поросята – весёлые ребята.

Утром поднимаются, дружно умываются.

Все делают как нужно, шагают в ногу дружно.

Делают зарядку, вставая по порядку.

Проводится ОРУ *(по типу зарядки)*

Педагог:

Все поросята в этой стране весело живут, любят прыгать, резвиться на травке, кувыркаться.

Раз, два, три – прыжки на месте.

Ноги врозь и ноги вместе!

Прыг да скок! Прыг да скок!

Через голову прыжок.

Раз, два, три – прыжки на месте.

Проживем мы лет до двести!

Если прыг, да если скок –

Под берёзку, под дубок!

Раз, два, три – прыжки на месте.

Мы встаём, ложимся с песней!

Прыг да скок! Прыг да скок!

Если что – и наутёк!

(Дети бегут по кругу)

Выходит 1 ребёнок в шапочке поросёнка:

1 Поросёнок:

Я – весёлый Пятачок, акробат отличный!

Хвостик – маленький крючок, голосок приличный.

Поросёнок я лесной! Бара-бара-банчики!

Кувыркайтесь все за мной, кабаны – кабанчики.

(Дети выполняют перекаты вперёд – назад; вправо – влево)

Педагог:

Но вдруг весёлую беззаботную жизнь Хрюляндии нарушил голодный и страшный серый волк. Он стал потихоньку ловить поросят. И тут самые умные из них – поросята Наф-Наф, Нуф-Нуф и Ниф-Ниф – предложили построить крепкий дом, а для этого нужно нарубить дрова и принести кирпичи.

Выходит 2 ребёнок в шапочке поросёнка:

2 Поросёнок:

Мы построим новый дом и поселимся все в нём.

Кто быстрее из ребят кирпичи уложит в ряд?

Дети перестраиваются в три шеренги.

Проводится «Эстафета с кубиками»

Дети стоят в шеренгах. Рядом с направляющими лежат на полу кубики (кирпичи). По сигналу направляющий берёт по одному кубику и передаёт его рядом стоящему, и так до конца строя, а замыкающий их аккуратно складывает на пол. Побеждает та команда, которая быстрее всех передала кубики.

Педагог:

А теперь построим дом для поросят.

Исполняется танцевально-ритмическое упражнение

«Три поросенка»

(Фирилёва Ж.Е. «Са-фи-дансе», с.255)

Педагог:

Ребята, но волк продолжал приходить к поросятам. Они его больше не боялись и смело гуляли на лужайке.

Проводится игра «Нам не страшен серый волк»

Выбирается водящий – серый волк, ему отводится в зале место, где он прячется. По сигналу «Начало игры» все дети свободно перемещаются по залу: бегают и произносят слова дразнилки:

Нам не страшен серый волк,
Серый волк, серый волк,
Где ты бродишь, серый волк,
Глупый волк, страшный волк.

После этих слов из укрытия выбегает волк и ловит детей. Кого он поймает тот выбывает из игры, а волк снова бежит прятаться.

Отмечаются лучшие игроки, которые не попались волку и ловкие волки, которые лучше ловили ребят

Педагог:

Бара-бара-банчики, кабаны-кабанчики.
Глазки-бусинки горят, на спине щетинки.
Танцевать они хотят, ох уж эти свинки!

Исполняется танец «Полька тройками»

(Фирилёва Ж.Е. «Са-фи-дансе», с.245)

Выходят трое детей в шапочках поросят

1 Поросенок:

Вот и сказочке конец, а кто слушал – молодец!

2 Поросёнок:

Нужно жить и не лениться, всем дружить и всем трудиться.

3 Поросёнок:

Петь, плясать, не уставать, бед и горестей не знать.

Педагог:

Сказка ложь, да в ней намёк – добрым молодцам урок!!!

Подведение итогов занятия, организованный выход детей из зала (под песню «Ни коло и ни двора», муз. Р. Ефремова, сл. Р. Сеер)

**Календарно-тематическое планирование работы с детьми по дополнительной общеобразовательной программе
по развитию музыкально-ритмических движений
«Ритмическая мозаика»**

Третий год обучения - подготовительная группа (6-7 лет)

Итого: 4 занятия в месяц

32 занятия в год

№ занятия	Месяц	Тема	Содержание образовательной деятельности	Репертуар
		Педагогический мониторинг		
1	Октябрь	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.232) Дыхательная гимнастика	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам. Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» По кругу чертятся кружочки — посты — по числу играющих без одного. Все играющие — солдатики — стоят на своем посту в кружочках. Дирижер стоит в центре, в руках у него погремушка (бубен или треугольник). Под музыку марша все солдатики идут в обход по кругу в ритме музыки строевым шагом. Вдруг в «оркестр» вступает дирижер. Он стучит в погремушку в такт музыки. Солдатики, стараясь дойти до кружочка-поста, останавливаются и маршируют при шаге на месте. Дирижер тоже занимает любой кружок-пост. Кто останется без кружочка-поста, становится дирижером. В игре поощряются лучшие дирижеры и солдатики. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на	

			укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине.	
2		Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Ритмический танец «Танец с хлопками» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.231) Игровой самомассаж «Ладшки» Музыкально-подвижная игра «Трансформеры» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.234)	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу (по хлопку — принять стойку руки вверх; по удару в погремушку — принять упор присев и другие задания). Строевые упражнения «Цапля». Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Ритмический танец «Танец с хлопками». Игровой самомассаж «Ладшки». Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»	
3		Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Ритмический танец «Слонёнок» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.236)	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами». Игроритмика «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Ритмический танец «Слонёнок» Общеразвивающие упражнения «Зарядка»: упражнение типа «потягивания»; упражнения для мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног (приседания); упражнения для мышц туловища; комбинированные упражнения; махи ногами в различных исходных положениях; упражнения бегового и прыжкового характера. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить прыжки на двух и одной ноге, с ноги на ногу урока 3—4 с речитативом.	

4		Строевое упражнение «Змейка» Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.130)	Строевое упражнение «Змейка». Игроритмика «Хлопки и притопы» Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного музыкального размера. Общеразвивающие упражнения «Зарядка». Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка». Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» 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 дыхание.	
1	Ноябрь	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей голосок» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.69) Дыхательная гимнастика	Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами». Общеразвивающие упражнения «Зарядка». Музыкально – подвижная игра «Отгадай чей голосок». Дыхательная гимнастика. Расслабление всего тела, лежа на спине.	
2		Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.282) Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.234) Игровой самомассаж «Ладошки»	Строевое упражнение «Змейка». Бальный танец «Полонез». Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игра проводится по типу игры «Пятнашки». Выбирается водящий, который по сигналу начинает догонять ребят. Тот, кого он запятнает, выбывает из игры. Во время игры руководитель может давать команды «Слияние!», после которых каждый играющий находит себе пару, и игра продолжается, как «Пятнашки парами». Тот, кто не нашел пару, также выбывает из игры. Звучит команда «Активизация», и вновь все разбегаются по одному. Команда «Трансформируюсь в самолет!» — бег руки в стороны, «в паровоз» — изображение хода паровоза и др. Руководитель назначает любую трансформацию, где ребенок может изобразить бег или ходьбу птицей, зверем, машиной, под определенную музыку. Через некоторое время водящего заменяет другой. Выделяются лучшие водящие и «трансформеры».	

			Игровой самомассаж «Ладошки».	
3		Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница» Ритмический танец «Самба» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.294)	Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнения типа задания в ходьбе и беге на внимание. Акробатические упражнения «Ванька-встанька», «Группировка». Ритмический танец «Самба» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за нее. Игровой самомассаж «Гусеница».	
4		Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.291) Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька - встанька» Ритмический танец «Слонёнок» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.236)	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Акробатические упражнения «Ванька-встанька»: И. П. — сед в группировке — перекат назад и обратно сед в группировку (3-4 раза) перекатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок) — разведение ног врозь (3-4 раза), руки на внутренней стороне бедер — перекатом вперед сед в группировку — сед ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед, руки вверх (на полу) — держать (3-4 с) — выпрямиться, сед «по-турецки» — встать через упор присев с опорой руками справа (слева). Ритмический танец «Слонёнок».	Музыка в ритме диско
1	Декабрь	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.162) Игровой самомассаж	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка». Танцевальные шаги: шаг с подскоком. Ритмический танец «Полька». Игровой самомассаж.	
2		Сюжетная игра «Охотники за приключениями» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.239)	Сюжетная игра «Охотники за приключениями» Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении танца «Слоненок». Способствовать развитию ловкости, смелости, быстроты движений.	Песня «Вместе весело шагать по просторам», муз.

		Воспитывать вежливость, взаимопонимание, творческую активность. 1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу. 2. Общеразвивающие упражнения в движении. Прыгают как кузнечики. Бег со взмахом рук. Наклоны поочередно к каждой ноге. Ходьба в приседе. Бег. Перепрыгивают через «ручей» Ходьба на месте. 3. Танец «Слоненок». 4. Упражнения на дыхание. (Руки вверх с плавными покачиваниями ими влево- вправо, с произнесением звуков: «ш-ш-ш, ш-ш-ш, ш-ш-ш», постепенно затихая.) 5. Игра «Капканы». Выбираются два водящих, которые стоят лицом друг к другу, держась за руки. Это капкан. Все играющие с началом музыки бегут по кругу, пробегая под капканом. Как только музыка прекратится, капкан закрывается. Те, кто попался в него, встают по кругу, образуя следующий капкан. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 2—3 победителя — самых ловких из ребят. Этим ребятам предоставляется право найти клад. 6. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». 7. «Танец с хлопками». 8. Игра «Колдуны». Выбирается по желанию водящий — злой колдун. По сигналу все дети убегают, тот, кого водящий запятнает (заколдует), становится колдуном и т.д. 9. Словарь вежливых слов Растает даже ледяная глыба От слова теплого... (Спасибо!) Зазеленеет старый пенек, Когда услышит... (Добрый день!) Мальчик вежливый и развитый Говорит, встречаясь... (Здравствуйте!) Когда нас бранят за шалости, Говорим... (Прости, пожалуйста!) И во Франции, и в Дании На прощанье говорят... (До свидания!) 10. Подведение итогов Поощрение самых смелых и ловких ребят.	В. Шаинского, М. Матусовского
3	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу.	Музыка польки «Военный марш»,

		сигналу Ритмический танец «Полька тройками» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.245) Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.243)	Ритмический танец «Полька тройками» Музыкальный размер 2/4. Построение — тройками по кругу, левым плечом к центру. Исходное положение — третья танцевальная позиция, сцепление скрестно за руки. Игроритмика –Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4. И. П. — стойка руки вверх. 1 — руки с акцентом вниз. 2 — руки в стороны. 3 — руки вверх. Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш» — упражнение носит торжественный, праздничный характер.	Г.Свиридова
4		Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев-припев» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.246)	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки». Строевые упражнения «Лыжники». Креативная гимнастика «Снежинка». Акробатические упражнения «Гимнасты». Музыкально - подвижная игра «Запев- припев»: Каждая команда из 6—8 человек строится в колонну по двое. Дистанция между командами 3—4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев (куплет) дети двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и стучат палочками флажка по полу в темп музыки. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко.	
1	Январь	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика Ритмический танец «Московский рок» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.248) «В ритме польки» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.168) Музыкально-подвижная игра «Совушка» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.77)	Строевые упражнения. «Группа, смирно!» Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки». Подвижная игра «Совушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.	- «Марш» муз. Г. Свиридова
2		Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая	Пальчиковая гимнастика «Белка». Общеразвивающие упражнения и игры	- «Настоящий друг» муз. Б.

		гимнастика «Упражнение с флажками» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.249) Креативная гимнастика «Займи место» Музыкально-подвижная игра «Горелки» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.260)	пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками». Креативная гимнастика «Займи место». Подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.	Савельева
3		Сюжетная игра «Морские учения» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.253)	Сюжетная игра «Морские учения». Задачи. Совершенствовать занимающихся в выполнении упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. Совершенствовать развитие специальных жизненно необходимых умений и навыков в преодолении препятствий. Развивать ритмичность и согласованность движений в танце с хлопками. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве. 1. Организованный вход в зал «Свистать всех наверх!» Все дети строятся в шеренгу. 2. «Проверка организованности и дисциплины». Разновидности ходьбы: обычная; приставными шагами («утрамбовываем песок»); с высоким подниманием бедра («идем по воде»); скрестным шагом, спиной вперед («запутываем следы»); бег с препятствиями («аврал на корабле»); бег «змейкой», перепрыгивая через «препятствия» (маты, скамейки); бег по линии и т.д. Определяется лучшее отделение по организованности, дисциплине и четкости выполнения заданий. 3. «Проверка ловкости и ориентировки». Игра «Стоп, хлоп, раз». На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются крутом и идут в обратном направлении. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Подводятся итоги, какое отделение оказалось самым ловким. 4. «Проверка знаний морской азбуки». Комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики с флажками. В конце упражнения определяются лучшие сигнальщики в каждом отделении.	- «Разноцветные моря», муз. Г. Гладкова. - Песня «Яблочко»

		5. «Проверка специальных знаний, умений и навыков». Перестроение в одну шеренгу по отделениям и передвижение к исходным позициям: <i>«преодоление неустойчивого моста»</i> — передвижение по гимнастической скамейке, удерживая кубик на голове руками; <i>«лазание по реям»</i> — лазание по гимнастической стенке; <i>«сбегание по трапу»</i> — лазание по наклонной скамейке (можно для проверки специальных знаний использовать подручный материал); <i>«проход через лабиринт»</i> — ходьба через обручи; <i>«перепрыгивание рва»</i> — прыжок в длину; <i>«взятие окопов»</i> — метание мяча в цель и другие задания. 6. Конкурс на лучшего танцора. После выполнения заданий подводятся итоги состязаний по отделениям. Выявляются лучшие матросы. Они награждаются значками «Отличник боевой и физической подготовки». Объявляется конкурс на лучшего танцора, исполняется «Танец с хлопками». 7. «Проверка на внимание». Игра «Товарищи матросы» (по типу игры «Группа, смирно!»). Определяются самые внимательные матросы и лучшее отделение. 8. Подведение итогов. Награждение лучшего отделения, прохождение круга почета. В конце дети танцуют «Яблочко».	
4	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.259)	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки). Хореографические упражнения. Русский поклон. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец «Модный рок». Танцевальные движения «Ковырялочка». Игроритмика «Ходьба наоборот».	- Песня «Ваня-пастушок», муз. С. Никитина, сл Ю.Мориц, - Песня «Веселая кадриль», муз. В. Темпова

			Ритмический танец «Круговая кадриль» Музыкальный размер 2/4.	
1	Февраль	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.255) Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны»	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка»- упражнение танцевально-игрового характера. Игропластика «Часики- ходики». Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны».	- «Ни кола, ни двора», поэт Клара Румянова, И. Ефремов, Р. Сеф
2		Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.267) Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	Строевые упражнения по звуковому сигналу. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух»- упражнение для пальчиков в образно-танцевальной форме. Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско). Пальчиковая гимнастика «Киселёк» игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. Русская игра «Киселек».	
3		Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.267) Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	Строевые упражнения по звуковому сигналу Ходьба и бег враспынную. Под бубен или погремушку — принять упор присев, а под дудочку или треугольник — встать на носки, руки вверх и другие задания. Музыкально-подвижная игра на гимнастическое дирижирование— тактирование музыкальных размеров 2/4, 4/4 — «Гонка мяча по кругу». Все участники стоят по кругу и под музыку передают друг другу мяч. Вдруг музыка прекращается, и тот, у кого остался мяч в руках, выходит к центру круга и под музыку выполняет соответствующее дирижирование. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Спенк». Пальчиковая гимнастика «Киселёк» (музыка в ритме диско). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.	
4		Сюжетная игра - путешествие	Сюжетная игра - путешествие «Королевство волшебных мячей»	

		«Королевство волшебных мячей» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.276)	Задачи. Повторить броски и ловлю мяча. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка». Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений. 1. Построение в шеренгу 2. (Раздача теннисных мячей). Общеразвивающие упражнения с мячами под музыку, включая упражнения для укрепления мышц пальцев рук и кисти. 3. Игра «Вызов номеров». Играющие стоят в двух шеренгах лицом друг к другу, на расстоянии 5—7 метров. В середине стоят две корзины: одна пустая, другая с большими мячами. В каждой шеренге играющие принимают названия предметов, зверей, цветов и т.д. Например, первые называются медведями, вторые — лисами и т.д. Руководитель называет любого зверя. Игроки, у которых это название, бегут к пустой корзине, кладут туда теннисный мяч, а из другой корзины берут другой и встают на свое место. Тот игрок, который встает быстрее, получает очко. 4. Упражнения с мячами. Броски вверх и ловля. Броски с хлопками. Удары в пол двумя руками. Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками. 5. Передача мяча в парах. 6. Передача мяча по кругу. Играющие стоят по кругу и передают друг другу большой мяч. 6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики с мячом «Белочка» 7. Игра «Чабаны и овцы». Играют две команды. В центре зала — круг (обруч), в нем лежат мячи (овцы). По сигналу игроки первой команды раскатывают мячи по залу, по второму сигналу (между сигналами 5—10 с) игроки второй команды (чабаны) должны собрать все мячи в обруч. Учитывается время сбора мячей. Затем команды меняются ролями. 8. Подведение итогов занятия.	
1	М ар	Строевые упражнения «Построение в шеренгу»	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Перестроение из колонны по одному в колонну по трое в движении с одновременным	Музыка в ритме «Ча-ча-ча»

		Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов Ритмический танец «Спенк» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.267), «Тайм - Степ» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.273)	поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов. Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).	
2		Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев». Танцевальные шаги «Самба». Упражнения на дыхание, укрепление осанки Расслабление всего тела в положении лежа на спине.	Музыка самбы
3		Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.280) Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» танцевально-беговое упражнение). И. П. — основная стойка (дети стоят врассыпную). Игропластика. Комплекс упражнений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине, ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Упражнения дыхательной гимнастики. Игропластика «Мост, лягушка, крестик». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя в образно-игровой форме.	- «По секрету всему свету», муз. В. Шаинского, сл. М. Танича
4		Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.248), «В ритме польки» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.168) Подвижная игра «Стрекоза»	Строевые упражнения – «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник». Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки». Подвижная игра «Стрекоза».	
1	А пр от	Хореографические упражнения – русский поклон	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения Нога в сторону на пятку с наклоном в	«Веселая кадрили», муз. В.

		Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадриль» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.259)	сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца «Ковырялочка», «Тройной притоп». Игроритмика «Ходьба наоборот». Ритмический танец «Круговая кадриль» Музыкальный размер 2/4. Кадриль Построение парами по кругу, лицом друг к другу, боком в круг. Исходное положение — руки в стороны в сцеплении.	Темпова
2		Сюжетная игра «Россия – Родина моя» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.265)	Сюжетная игра «Россия – Родина моя» Задачи: Дать представление детям о характере русской пляски, народных забавах и русских традициях. Закрепить выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию ловкости и быстроты движений. Воспитывать любовь к русским традициям и народному фольклору. 1. Организованный вход в зал, построение в шеренгу. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Матушка-Россия». На вступление осуществляется перестроение в шахматном порядке. 2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки под песню «Богатырская сила» (С. Намин). В комплексе используются упражнения на развитие силы мышц рук и ног. 3 Танец «Круговая кадриль». 4. Игра «Горелки». 5. Танец «Полька тройками». 6. Танец «Русский хоровод». 7. Подведение итогов урока, награждение лучших ребят (жетонами, значками, дипломами).	- «Богатырская сила», муз. С.Намин
3		Пальчиковая гимнастика «Моталочки» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.270) Креативная гимнастика «Дружба» Музыкально-подвижная игра «День-ночь» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.131)	Пальчиковая гимнастика «Моталочки». Для игры нужны несколько небольших палочек (можно толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур 4—5 метров. Палочки за середину привязываются к концам шнура. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблочко или конфетка. Играющие берутся за концы палочек двумя руками и расходятся, растягивая шнур. По сигналу руководителя игроки начинают крутить палочки в своих руках, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу.	«Песня Рыжехвостенькой», муз. В. Шаинского

			Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» — «Белочка». Креативная гимнастика «Дружба». Подвижная игра «День-ночь» Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом. Руководитель произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет. Затем все встают на прежние места, а руководитель подсчитывает пойманных игроков. Игра повторяется.	
4		Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» (шаги) » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.282) Танцевально-ритмическая гимнастика«По секрету всему свету» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.280) «Марш» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.243) «Три поросенка» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.255) Музыкально-подвижная игра «Горелки» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.260) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Игроритмика. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом. Танцевальные шаги. Комбинация из изученных шагов. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Музыкальный размер 3/4. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка». музыкально-подвижная игра «Горелки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	
1	Май	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги. «Полонез» (шаги) Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Упражнение с обручем»	Креативная гимнастика. Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной». Все играющие стоят в кругу лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Танцевальные шаги. Основное движение танца «Полонез» (шаги). Бальный танец «Полонез». (музыкальный размер 3/4, полонез или «троянец»). Танцевально-ритмическая «Упражнение с обручем».	«Неприятность эту мы переживем», муз. Б. Савельева, А. Хайта
2		Строевые упражнения по звуковому	Строевые упражнения. Упражнения типа задания в ходьбе и беге	

		сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.284) Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	по звуковому сигналу. Построение в шеренгу. Под музыку ходьба с продвижением вперед. Нет музыки — поворот направо (налево) — ходьба на месте. Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах». Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем». Ритмический танец «Ча-ча-ча». Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание груди и спины в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	
3		Строевые упражнения «Летает-не летает» Ритмический танец «Самба» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.294) Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.234) Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.293) Пальчиковая гимнастика. «Киселек» (русская игра)	Строевые упражнения. Упражнения типа задания на внимание в ходьбе, беге. «Летает - не летает». Ритмический танец «Самба» (музыка самбы). Основные и подготовительные движения танца «Самба». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька-Встанька». Игропластика. Комплекс упражнений. Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь». Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам. «Киселек» (русская игра).	- «Ванька-Встанька», ансамбль «Рондо». - Песня «Чики-чики-та» или «Мальчик хочет в Тамбов»
4		Открытое занятие для родителей «В гостях у трех поросят» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.315)	Открытое занятие для родителей «В гостях у трех поросят» Задачи: Побуждать детей правильно выполнять танцевально – ритмические упражнения «Три поросёнка». Повторить выполнение перекатов вперед – назад, вправо – влево. Закрепить выполнение танца «Полька тройками. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, ориентировки в пространстве. 1.Танцевально-ритмическое упражнение «Пластилиновая ворона» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.308)	- Песня «Ни кола и ни двора» муз. Н. Ефремова, сл. Р. Сеер

		2.ОРУ (по типу зарядки) 3.Прыжки 4.Акробатика 5.Эстафета с кубиками 6.Танцевально-ритмическое упражнение «Три поросёнка» (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.255) 7.Танец «Полька тройками» » (Ж. Фирилёва «Са-фи-дансе», с.245)	
		Педагогический мониторинг	

Итого: 4 занятия в месяц 32 занятия в год