



Администрация города Нижнего Новгорода

Департамент образования

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 432

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 432»
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 432»
_____ В.Г. Крюк
Приказ 91/1 № 28.08.2023 -о.д.

Дополнительная общеобразовательная программа-

дополнительная общеразвивающая программа

для детей дошкольного возраста по ритмике «Развивающая ритмика»

II год обучения

Малова О.А.- педагог-психолог,
преподаватель ритмики
МБДОУ «Детский сад № 432»

г. Нижний Новгород

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеобразовательная программа детей дошкольного возраста по ритмическому движению «Развивающая ритмика» разработана в соответствии со статьей 2 пункта 9 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Общеобразовательная программа дополнительного образования «Развивающая ритмика» имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально- ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Данная программа разработана на основе программ «Коррекционная ритмика» М.А.Касициной, И.Г. Бородиной; «Са-фи-данс» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной; «Фитнесс- данс» Ж. Е. Фирилевой , Е.Г. Сайкиной. Программы модифицированы, адаптированы к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года № 06-184 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», а также в соответствии с требованиями СанПин.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

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.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

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

Данная программа- 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, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально – двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих задач:

1. Укрепление здоровья.

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

2. Развитие основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений, музыкальности.

- нормализация мышечного тонуса;
- развитие основных видов движений;
- развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;
- преодоление двигательного автоматизма движений;
- формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
- согласование движений с музыкой, словом;
- изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания(громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко);

3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики.

- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;
- развитие мелкой моторики;
- развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;
- развитие разных видов внимания, памяти, мышления;
- развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения(слово управляет движением);
- развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

4. Развитие способности ориентироваться в пространстве.

- развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;
- развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений(движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т.п.)

5. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся.

- развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;
- формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности.

-формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (мимика, пластика и т.д.)

-развитие произвольности при выполнении движений и действий;

-развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа по ритмике рассчитана на три года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

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

Программа рассчитана на 64 учебных часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья, исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

-5-го года жизни - не более 20 минут;

-6-го года жизни – не более 25 минут;

-7-го года жизни - не более 30 минут.

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. 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.

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции,

танцы, степ-ритмика, гимнастика, музыкально-подвижные игры, этюды психогимнастики.

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

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

Обязательная одежда и обувь на занятии:

Для девочек: гимнастический купальник, юбочка шифоновая, чешки (балетки) с нескользящей подошвой, белые носочки.

Для мальчиков: футболка, спортивные шорты, чешки, черные носки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (средняя группа)

После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Знают основные танцевальные позиции ног и рук. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок, пятку. Умеют выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, кружение по одному и в парах, неавтоматизированный подскок. Имеют представление о степе. Могут выполнить основной шаг на степе (без требования синхронизации), игровые упражнения на степе. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

2 год обучения (старшая группа)

По окончании второго года обучения занимающиеся дети выразительно самостоятельно двигаются под музыку. Умеют передавать несложный ритмический рисунок хлопками и притопами. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками передвижения по залу. Приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения и шаги: реверанс и поклон, перенос веса тела с одной ноги на другую, «ковырялочка», хороводный шаг, приставной боковой шаг, боковой галоп, боковой галоп в паре, бег с захлестом голени, автоматизированный подскок, шаги бальной польки (на шагах прямого галопа). Выполняют базовые шаги и упражнения на степе. Умеют исполнять ритмические и танцевальные композиции, в т.ч. на степе.

3 год обучения (подготовительная группа)

После третьего года обучения занимающиеся дети умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами танцевального движения. Умеют самостоятельно исполнять ритмические композиции и комплексы упражнений под музыку. Выполняют танцевальные движения: шаг с носка, шаг с притопом, переменный шаг, шаг польки, шаг бальной польки, русский народный поклон. Выразительно и ритмично исполняют движения с предметами, атрибутами. Владеют упражнениями на степе. Знают и выполняют основные шаги степ-ритмики, композиции с использованием степа в разных стилях, основанные на изученных шагах. Умеют правильно выполнять упражнения на растягивание мышц и связок. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Раздел «Ритмика»

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

Раздел «Музыкально-ритмическая гимнастика»

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.

Раздел «Танцевальная азбука»

Направлен на формирование у детей танцевальных движений. В разделе представлены танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевальная композиция»

Направлен на формирование у детей пластичности, гибкости, координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и

завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Степ-ритмика»

Направлен на работу с ритмом посредством использования степ-платформы. В разделе представлены базовые шаги, упражнения на степ-платформе, изучения которых позволит сформировать чувство ритма и синхронное выполнение движений у занимающихся.

Раздел «Музыкально-подвижные игры»

Является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.

Раздел «Психогимнастика»

Направлен на обучение выразительным движениям, работу с мимикой и пантомимикой. Представлены этюды- упражнения для обучения азбуке выражения эмоций.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО РИТМИКЕ.

(сетка часов при двух разовых занятиях в неделю)

	Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.	Ритмика	8	10	6
2.	Танцевальная азбука	7	5	5
3.	Степ-ритмика	5	8	9
4.	Танцевальная композиция	9	11	14
5.	Танцевально-ритмическая гимнастика	9	7	7
6.	Музыкально-подвижные игры	21	17	17
7.	Психогимнастика	5	6	6

Итого:

64 часа

64 часа

64 часа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

*Начальный этап- обучение упражнению

(название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения)

*Этап углубленного разучивания упражнения (уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения.усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения)

*Этап закрепления и совершенствования упражнения (закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- систематичности;
- вариативности;
- наглядности;
- доступности;
- закрепления навыков;
- индивидуализации.

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. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Для подбора упражнений соответствующих темпу музыки предлагаются следующие критерии:

- быстрый бег -160 акцентов в минуту;

- подскоки, галоп-120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения- 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны - 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания- 40-60 акцентов в минуту.

Основной метод, используемый на занятиях – игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- *наличие специально оборудованного зала;
- *обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- * широкое использование технических средств обучения (аудио, видео);
- *использование атрибутов и пособий;
- *предварительная влажная уборка зала;
- *наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

1. «Музыка и движение» С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н.Соковнина–М «Просвещение», 1984г.
2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» И.П. Раевская –М «Просвещение» 1991г.
3. «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина –С.Пб. ,2000г.
4. «Танцы в детском саду» Н. Зарецкая, З. Роот, -М «Айрис Пресс», 2003г.
5. «Са-фи-данс» Танцевально- игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина, - С.Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
6. «Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина - С.Пб. «Детство Пресс», 2007г.
7. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» И.В. Ганичева, - М «Книголюб» 2004г.
8. «Коррекционная ритмика» М. А .Касицина, И.Г. Бородина ,- М, «Гном и Д» 2005г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» - Т.Т. Ротерс–М «Просвещение» 1989 г.
10. «Детский фитнес» Е.В. Сулим -М, « ТЦ Сфера» 2014 г.

- 11.« Занятия по психогимнастике с дошкольниками» Е.А. Алябьева «ТЦ Сфера» - М, 2009 г.
- 12.«Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений» Е.В.Вербовская – Нижний Новгород, 1999г.
- 13.« Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.» Е.В. Сулим, -М, «ТЦ Сфера», 2010г.
- 14.«Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет» Е.В. Михеева, - Волгоград, «Учитель», 2014г.
- 15.«Здоровьеформирующее физическое развитие» под ред. М.М.Безруких , -М, «Владос» 2001г.
- 16.« Топ-хлоп малыши» Т. Сауко, А. Буренина- СПб. 2001г.
- 17.«Степ-аэробика» Е.А. Яных, В.А. Захаркина, -Донецк, «Сталкер» 2006г.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПО РИТМИКЕ

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ / СТАРШАЯ ГРУППА/.

СЕНТЯБРЬ. Диагностика психофизических качеств, чувства ритма, двигательной памяти.

ОКТЯБРЬ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №1.

2. РИТМИКА. Ритмический рисунок / / Ходьба « два хлопка, два шага».

3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Боковой приставной шаг. Легкий бег на носках.

4. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Слушай бубен», «Вот так позы», «Веселые ладошки», «Часы», «Осень», «Шалтай- Болтай».

5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ. «Рыжик», «Танец с зонтиками».

6. СТЕП-РИТМИКА. Шаги «бейсик степ», «стептач». Отработка ритмичности, синхронизация.

7. ПСИХОГИМНАСТИКА. Этюды: «Карлсон», «Бытовые сценки».

8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Волк», «Журавль», «Позы воина», Дыхательные «Геометрические фигуры», «Большая желтая луна».

НОЯБРЬ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс 2.

2. РИТМИКА. Хлопки на слабую долю такта. Размер 2/4. Ознакомление с гимнастическим дирижированием.

3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Упражнение «Укажи и закрой». Выставление ноги вперед на носок- два акцента- переход в 1 позицию. Боковой галоп. «Расчесочка»(в колоннах)

4. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Поймай-ка», «Слушай команду», «Ускорение и замедление», «Качание рук и мельница», «Винт».
5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Танец с новогодними колокольчиками».
6. СТЕП-РИТМИКА. Шаги на степ в боковой позиции, через степ (боковой приставной).
7. ПСИХОГИМНАСТИКА. Этюды: «Раздумье», «Негаданная радость».
8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Ракета», «Полушпагат», «Цапля», «Цапля машет крыльями».

ДЕКАБРЬ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №3.
2. РИТМИКА. Игра «Слушай звуки», «Веселые прыжки». Прыжки по заданному ритмическому рисунку. / /
3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Шаги с вытягиванием стопы. Шаг с носка. Боковой галоп с поворотом/ два шага правое плечо ведет, два шага- левое/. «Оплетание» в кругу. Бег с захлестом.
4. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Четыре стихии», «Цветочек», «Полоскание платочка», «Круги и кружочки».
5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Валенки», «Зима».
6. СТЕП-РИТМИКА. Шаг с подъемом колена (прямо и в сторону)
7. ПСИХОГИМНАСТИКА. Этюды: «Битва», «Грязь», «Театр зверей».
8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Солнышко», «Солнечные лучики». Дыхательное « Шапка для размышлений».

ЯНВАРЬ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №4.
2. РИТМИКА. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет. Игра «Музыкальные шаги».
3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Перенос веса тела с ноги на ногу, раскачивание (с платочком). Боковой галоп в паре. Хороводный шаг.

4. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ. «Запомни движение», «Прыгаем и хлопаем», «Каждый спит», «Дружная семья».
5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Папа - брюки, галстук, шляпа». (на степе).
6. СТЕП-РИТМИКА. Шаг «Ви-степ». Комбинация изученных шагов под музыку.
7. ПСИХОГИМНАСТИКА. ЭТЮДЫ: «Два клоуна», «Разъяренная медведица».
8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. « Волна», «Лягушка» (на животе).

ФЕВРАЛЬ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №5.
2. РИТМИКА. Гимнастическое дирижирование. Тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический рисунок / /
3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Соединение выученных упражнений в комбинацию. (полуприседы и подъемы на носки - выставление ноги на носок вперед и в сторону- поднимание ноги вперед через выставление на носок- отведение и поднимание ноги назад на носок- реверанс, поклон.)
4. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. «Тропинка», «Расставить посты», «Канон для малышей», «Покажите руки», «Дедушка Егор», «Маятник», «Насос и мяч».
5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Три танкиста», «Мамины помощники».
6. СТЕП-РИТМИКА. Шаг «Кик» с подъемом на степ. Комбинация изученных шагов. «Бейсик степ» - «Тач –степ»-«Ви-степ»-«Кик».
7. ПСИХОГИМНАСТИКА. ЭТЮДЫ: «Кривлялка», «Разное настроение».
8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Ковшик», «Ручей», дыхательные «Насос», «Зайка».

МАРТ.

1. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №6.
2. РИТМИКА. Шаги с притопом на каждый счет, через счет. Размер 2/4 . Ритмический рисунок / /

3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Реверанс (поклон) в начале и конце исполнения композиции; переменный шаг; бег с выбросом ног вперед.
4. МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Зеваки», «в магазине зеркал», «Посчитай-ка», «Цветок», «Игра с пчелкой», «Музыкальные змейки».
5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ. «Радость!», «Шалуны» (на степе).
6. СТЕП-РИТМИКА. «Бейсик –степ» с различными движениями руками. Соединить ритмичные движения рук и ног. Синхронизация движений.
7. ПСИХОГИМНАСТИКА. Этюды: «Гадкий утенок», «Чунга-чанга».
8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Смешной клоун», «Достань пятки» (из и.п. стоя на коленях), «Корзиночка»; дыхательные «Баян», «Винт».

АПРЕЛЬ.

- 1.МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс №7.
- 2.РИМИКА. Упражнение « Веселые ножки». Гимнастическое дирижирование. Размер 2/4, 4/4.
- 3.ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Шаг бальной польки. Ходьба и бег с ускорением и замедлением по кругу;со сменой направления.
- 4.МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Запретный номер», «Козочки и волк», «Аквариум».
- 5.ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Танец лягушат», «Волшебный цветок».
6. СТЕП-РИТМИКА. Боковой приставной шаг на степе. Боковой галоп через степ.
- 7.РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Бабочка», «Бабочка расправляет крылья», «Бабочка улетела»; дыхательное «деревья», «ежик».

МАЙ.

- 1.МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РАЗМИНКА. Комплекс№8.
- 2.РИТМИКА. Игра «Повтори за мной». Гимнастическое дирижирование. Ритмический рисунок / /.
3. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА. Повторение ранее изученных комбинаций и упражнений.
- 4.МУЗЫКАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ. «Стоп», «Собери камушки», «Холодно-жарко», «Большие крылья», «Пильщики».

5. ТАНЦЕВАЛЬНАЯ КОМПОЗИЦИЯ. «Дорожный знак», «Чирлидинг» (с шуршалочками), на степе.

6. СТЕП-РИТМИКА. Полуприседание, стоя на степе «Плие». Упражнение для рук «Догонялки» (на основном шаге).

7. ПСИХОГИМНАСТИКА. Этюды: «Три характера», «Притвора».

8. РЕЛАКСАЦИЯ. СТРЕТЧИНГ. «Страус», «Слон», «Фонарик»; дыхательное «Ракета», «Скучно-скучно так сидеть».

ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.