

**Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
детский сад №20 «Светлячок» города Сафоново Смоленской
области**

Принято:

на Педагогическом совете
Протокол №1
от 30 августа 2023г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №20
О.А.Макарова
Приказ от 31 августа 2023г. №105



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности «Непоседы»**

***Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации: 1 год***

Автор-составитель: Назарчук М.А.
музыкальный руководитель

г.Сафоново
2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка:

Новизна	3
Актуальность.....	4
Объем программы.....	5
Организация образовательного процесса.....	5
Цель и задачи программы	6
Принципы содержания программы.....	6
Структура занятий.....	
Error! Bookmark not defined. Методы и приемы	7
Ожидаемый результат.....	8

2. Планирование.

Учебный план.....	8
Содержание учебного плана.....	9
Календарный учебный график.....	9
Методическое обеспечение.....	26
Список литературы	30

Пояснительная записка.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в «РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. № 09- 3242)

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчеркивал двигательную природу психического процесса у детей, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец, с его богатой образно-художественной движенческой системой может играть и, безусловно, играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества. Развитие детского дошкольного творчества – обязательное условие активного прогресса креативных качеств личности.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства - музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. А потому занятия хореографией развивают ребенка всесторонне, способствуют воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Музыка – это опора танца. Движение и музыка, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. В процессе работы над движениями под музыку формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на развитие детей.

Хореография не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него полезных качеств.

Танцевальные движения, усвоенные во время занятий, ребёнок с удовольствием будет выполнять дома. Немало приятных волнений для дошкольника и его родных доставляют показательные выступления на утренниках и открытых занятиях.

Новизна программы. Дополнительная образовательная программа художественной направленности для детей 5-7 лет «Непоседы» вводит детей в большой и удивительный мир танцев, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами.

Программа «Непоседы» ориентирована на:

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;
- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;
- формирование выразительных двигательных навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать;
- развитие темпо-метро-ритмической чувствительности, знаний музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;
- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.
- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

Актуальность программы. Программа «Непоседы» способствует решению одной из основных задач образования – социализация подрастающего поколения. Занятия по данной Программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Программа способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия в целом повышают жизненный тонус обучающихся, совершенствуя детей физически, укрепляют их здоровье.

Программа способствует всестороннему развитию, воспитанию личности ребенка и реализации его творческого потенциала через

танцевальное искусство. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Главным воспитательным средством являются выступления перед зрителями (родителями, сверстниками) – они создают условия для реализации творческого потенциала, переживание успеха приносит ребёнку моральное удовлетворение, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной Программой укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

Адресат программы. Программа «Непоседы» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. Данная Программа включает как физические, так и

игровые занятия, это наиболее эффективно для работы с указанной возрастной группой.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации – 1 год, общее количество часов – 32 (один час в неделю).

Количество учебных недель – 32

Количество учебных дней – 32

Начало занятий групп – с 1 октября, окончание занятий – 30 мая.

Форма обучения: очная.

Дополнительная образовательная Программа для детей 5-7 лет «Непоседы» - модифицированная, художественной направленности, по уровню освоения – ознакомительная.

Особенности организации образовательного процесса. По виду деятельности программа профессионально ориентированная, по форме реализации групповая. Состав группы постоянный. Основная форма образовательной работы с обучающимися: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого обучающегося.

Дополнительная образовательная Программа «Непоседы» обеспечивает:

- доступность для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов
- доступность для детей, проявивших выдающиеся способности
- доступность для детей, проживающих в сельской местности и на труднодоступных и отдаленных территориях.

Цель и задачи программы

Цель: Гармоничное развитие личности ребенка, способность к творческому самовыражению через танец.

Задачи:

Обучающие:

- обучение технике выполнения танцевальных движений;
- формирование музыкально-ритмических навыков.

Развивающие:

- развитие общефизической подготовки;
- развитие координации движений;
- развитие выразительности и артистизма.

- развитие образного мышления, фантазии и памяти;
- формирование творческой активности и интереса к танцевальному искусству.

Воспитательные:

- приобщение детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,
- воспитание дисциплины, трудолюбия, самостоятельности, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Программа строится на принципах:

1. Принцип целенаправленности:

Соблюдение данного принципа основывается на общих целях воспитания и развития личности ребенка, которые соотносятся с целями и задачами танцевального кружка, и предполагают создание условий для реализации программы.

2. Принцип систематичности и последовательности:

Систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность в развитии личности ребенка.

3. Принцип развивающего обучения в соответствии со способностями и возможностями ребенка:

Определение ведущих целей обучения для развития у детей интереса к различным видам танцевальной деятельности, развитию творческих способностей с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

4. Принцип доступности:

Использование доступной формы деятельности (в основном игровой).

5. Принцип успешности:

Ребенок должен понимать, что он уникален и неповторим, должен быть уверен в своей успешности (даются задания, которые он способен выполнить).

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: ритуал приветствия, разминка: строевые, обще развивающие упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: танцевальная азбука

(разучивание танцевальных движений и шагов), разучивание танца (композиция), игра (музыкально – двигательный этюд, творческие задания).

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

Словесный метод: разъяснение, пояснение, вопросы, беседы, художественное слово;

Наглядный метод: показ движений, просмотр видеозаписей, показ иллюстраций;

Слуховой метод: анализ средств музыкальной выразительности, слушание музыки, сравнение, сопоставление.

Практический метод: самостоятельная деятельность, игра, упражнения, творческие домашние задания.

Приёмы:

* *наглядно – зрительные:* показ движений, иллюстраций, использование пособий по ориентировке в пространстве, музыкально – дидактическое пособия.

* *наглядно - слуховые:* восприятие музыкального произведения, анализ средств музыкальной выразительности, сравнение, сопоставление; музыкально – двигательные этюды.

* *игровые:* музыкальные загадки, игры, использование атрибутики, игрового танца.

**пояснения.*

**словесная инструкция.*

Планируемые результаты:

Предметные результаты освоения программы:

- сформированные музыкально-ритмических навыки;
- четкое техническое выполнение танцевальных движений;
- высокий уровень общефизической подготовки
- проявление интереса к танцевальной деятельностью;
- умение самостоятельно организовывать исполнение танца (выбор движений, распределение роли;
- сформированы знания о разных видах танца (народный, эстрадный, классический, спортивный и т.д.);

Метапредметные результаты освоения программы

- хорошо сформирована координация движений;

- проявление выразительности и артистизма.
- высокий уровень развития образного мышления, фантазии и памяти;
- высокая творческая активность и интерес к танцевальному искусству.

Личностные результаты освоения программы

- стремление к ЗОЖ и гармонии тела,;
- дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Планирование.

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1	0	Наблюдение
1 раздел Занимательная разминка					
1.1.	Виды ходьбы	3	0,5	2,5	Первичная диагностика Оценка качества исполнения контрольных упражнений.
1.2.	Виды бега	2	0,5	1,5	
1.3.	Дыхательные упражнения	2	0,5	1,5	
1.4.	Прыжки	2	0,5	1,5	
		9	2	7	
2 раздел Веселый тренинг					
2.1.	Упражнения на гибкость	2	0,5	1,5	Оценка качества исполнения контрольных упражнений
2.2.	Упражнения на координацию	2	0,5	1,5	
2.3.	Упражнения для мышц спины, живота	2	0,5	1,5	
2.4.	Упражнения для осанки	2	0,5	1,5	
2.5.	Упражнения на равновесие	2	0	2	
		10	2	8	
3 раздел Танцевальная гимнастика					
3.1.	Ритмичный танец «Цыганский»	1	0,5	0,5	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка.
3.2.	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»	1	0,5	0,5	
3.3.	Ритмический танец «Летка-енка»	1	0,5	0,5	
3.4.	Ритмический танец «Ежик»	1	0,5	0,5	

3.5.	Ритмический танец «Яблочко»	1	0,5	0,5	
3.6.	Ритмический танец «Русский»	1	0,5	0,5	
3.7.	Ритмический танец «Антошка»	1	0,5	0,5	
3.8.	Ритмический танец «Чунга-чанга»	1	0,5	0,5	
		8	4	4	
4 раздел Подвижные игры					
4.1.	Игры малой подвижности	1	0	1	Наблюдение, оценка эмоционального состояния ребёнка
4.2.	Игры с предметами	1	0	1	
4.3.	Игры с музыкальным сопровождением	1	0	1	
		3	0	3	
6.	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговая аттестация Оценка качества исполнения
Всего:		32	9	23	

Содержание учебного плана:

Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом.

Раздел 1. «Занимательная разминка»

Тема 1.1. Виды ходьбы

Теория:. Правила выполнения ходьбы на носочках, на пятках, ходьбы «одна нога на пятке, другая на носке». Правила ходьбы «пауки», «обезьянки», «раки», «слоники». Правила выполнения ходьбы с упражнениями для рук, по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Ходьба в полном приседе. Ходьба по веревке прямо.

Тема 1.2. Виды бега

Теория: Правила выполнения упражнений: подскоки, боковой галоп, легкий бег, быстрый бег, бег поднимая ноги вперед, бег с выносом прямых ног вперед, бег со сменой направления движения по сигналу воспитателя.

Практика: Боковой галоп правым и левым боком. Легкий бег (2-3 круга). Быстрый бег (2-3 круга). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Бег, вынося ноги вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать (2-3 раза). Бег поднимая ноги вперед. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Бег с выносом прямых ног вперед.

Тема 1.3. Дыхательные упражнения

Теория: Правила выполнения дыхательных упражнений – «Учимся дышать носиком»; ротовое и носовое дыхание, дыхательно-речевые упражнения. Правила дифференциации ротового и носового дыхания.

Практика: вдох и выдох через нос. Вдох через нос – выдох через рот. Речевое дыхание (короткий вдох через нос, и длительный направленный выдох через рот). Короткий вдох через нос, продолжительный выдох через рот. (Приложение 1).

Тема 1.4. Прыжки

Теория: Правила выполнения прыжков на двух ногах, на одной ноге, через обручи.

Практика: Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Прыжки через обручи на двух ногах.

Раздел 2. Веселый тренинг

Тема 2.1. «Упражнения на гибкость»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног; «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног; «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног; «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота, гибкости; «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости.

Практика: Упражнения лежа на спине. Покачивание на спине вперед назад. Упражнение «угол». Упражнения сидя. (Приложение 3).

Тема 2.2. «Упражнения на координацию»

Теория: Правила выполнения упражнений для мышц ног и координации «Цапля», «Ловкий чертенок».

Практика: Упражнения стоя на одной ноге, согнув другую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. Упражнения сидя, скрестив ноги. (Приложение 2).

Тема 2.3. «Упражнения для мышц спины, живота»

Теория: Правила выполнения упражнений - «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. «Лодочка» – для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. «Гусеница» – для мышц рук, ног.

Практика: Упражнения стоя на коленях. Наклоны назад – прямо. Упражнения сидя на полу, прямые ноги вверх. Упражнения с опорой руками о пол. Упражнения лежа на спине. Упражнения сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях. Упражнения лежа на животе, руки и ноги немного разведены в стороны. Упражнения лежа на спине, плавно поднимая ноги вверх. Упражнения на четвереньках. (*Приложение 2*).

Тема 2.4. «Упражнения для осанки»

Теория: Правила выполнения упражнений для осанки «Ах, ладошки, вы, ладошки!».

Практика: Упражнения стоя, руки за спину, ладони соединены. Встряхивание кистями рук. (*Приложение 2*).

Тема 2.5. «Упражнения на равновесие»

Теория: Правила выполнения ходьбы на носочках, ходьбы по веревке.

Практика: Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой. (*Приложение 2*).

Раздел 3. Танцевальная гимнастика

Тема 3.1. «Ритмичный танец «Цыганский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов танца «Цыганский»

Практика:

Практика: Каждое упражнение выполнять по 8 раз (*Приложение 3*).

Тема 3.2. «Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца с султанчиками «Ламбада».

Практика: Каждое упражнение выполняется по 4 раза. (*Приложение 3*).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Летка-енка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Летка-енка».

Практика: Упражнения выполняются по четыре раза.

Тема 3.2. «Ритмический танец «Ежик»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Ежик»

Практика: Движения согласно тексту. (*Приложение 3*).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Яблочко»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Яблочко».

Практика: Движения в шахматном порядке согласно тексту. (Приложение 4).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Русский»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Русский».

Практика: Стоя, руки на поясе. Полуприседание с подъемом локтей поочередно. Повороты вокруг себя на месте с притопами. «Ковырялочка». «Молоточки». «Карусель». (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Антошка»

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Антошка» (под песню «Антошка»).

Практика: Движения согласно тексту. (Приложение 3).

Тема 3.2. «Ритмический танец «Чунга-чанга».

Теория: Правила исполнения танцевальных шагов ритмического танца «Чунга-чанга»

Практика: Движения согласно тексту. (Приложение 3).

Раздел 4. Подвижные игры

Тема 4.1. «Игры малой подвижности»

Теория: Правила игры в кругу.

Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Угадай по голосу». «Пустое место». «Разверни круг». «Добрые слова». «Кто ушел?». «Тихо-громко». «Оттолкни мяч». «Щука». «Птицелов. «Тик-так». «Парк аттракционов». (Приложение 4).

Тема 4.2. «Игры с предметами»

Теория: Правила игры с предметами – лентой, мячом, скакалкой.

Практика: Игры - «Хитрая лиса». «Собери мячи». «Удочка». «Быстро возьми». «Мяч соседу». «Ловишки с ленточкой». «Вышибалы». «Карусель». «Меткий стрелок». «Необычный художник». (Приложение 4).

Тема 4.3. «Игры с музыкальным сопровождением»

Теория: Правила выполнения движений под музыку.

Практика: Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче». (Приложение 4).

Раздел 5. «Итоговое занятие»

Теория: Правила поведения на сцене во время выступления.

Практика: Выступление детей – танцевальные номера.

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Дата /Вре	Форма занятия			Форма контроля
-------	-------	-----------	---------------	--	--	----------------

		мя пров еден ия заня тия			Тема занятия	Место проведен ия	
1			Теория	1	Вводное занятие	Музыкал ьный зал	Диагностика
2	О К Т Я Б Р Ь		Теория	0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка. 2 раздел Веселый тренинг «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Возьми платочек!»	Музыкал ьный зал	Наблюдение
			Практика	0, 5			Контроль
3			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка 2 раздел Веселый тренинг «Цапля» на координацию – для мышц ног 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Хитрая лиса»	Музыкал ьный зал	Беседа Наблюдение
4			Теория	0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам		

			Практика	0, 5	другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Подкрадись неслышно» – игра малой подвижности		
5			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» 4 раздел Подвижные игры «Угадай по голосу»		
6	Н О Я Б Р Ь		Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг	Музыкальный зал	Наблюдение. Контроль

					«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Быстро возьми»		
7			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Мяч соседу»	Музыкальный зал	Наблюдение
8			Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Кто ушел?»	Музыкальный зал	Наблюдение
9			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг	Музыкальный зал	Работа в группе Контроль

					«Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» 4 раздел Подвижные игры «Тихо-громко»		
10	Д Е К А Б Р Ь		Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры «Мороз-Красный нос»	Музыкальный зал	Практическое музыкальное занятие Контроль
11			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка»	Музыкальный зал	Наблюдение Контроль

					4 раздел Подвижные игры Мышеловка		
12			Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры «Разверни круг» – игра малой подвижности.	Музыкальный зал	Выступление перед «зрителями» Контроль
13			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодич; координации 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Летка-енка» 4 раздел Подвижные игры «Добрые слова»	Музыкальный зал	Создание завершенного образа. Фотоколлаж
14	Я Н В А Р Ь		Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» 4 раздел Подвижные игры «Быстро возьми»	Музыкальный зал	Беседа Круглый стол

15			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные 2 раздел Веселый тренинг «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» 4 раздел Подвижные игры «Мяч соседу» Играющие, становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место вне круга, за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удастся, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удастся коснуться мяча или поймать его, то назначается другой водящий.	Музыкальный зал	Беседа. Контроль
16			Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Ежик резиновый» 4 раздел Подвижные игры «Кто ушел?» – игра малой подвижности	Музыкальный зал	Беседа. Наблюдение. Контроль
17		Ф е В Р А Л Б	Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед.		

					Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Снежная королева»		
18			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Снежная королева»		
19			Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба 2 раздел Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Оттолкни мяч» – игра малой подвижности		
20			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку		

					одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба 2 раздел Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Яблочко» 4 раздел Подвижные игры «Ловишки с ленточкой»		
21	М А Р Т		Теория	0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» 4 раздел Подвижные игры		
			Практика	0, 5			
22			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика		
23							

					Ритмический танец «Русский» 4 раздел Подвижные игры «Успей выбежать»		
			Теория	0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения		
			Практика	0, 5	2 раздел Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» 4 раздел Подвижные игры «Вышибалы»		
24			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения		
					2 раздел Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Русский» 4 раздел Подвижные игры «Карусель»		
25	А П Р Е Л Ь		Теория	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косоплапуть). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми		
			Практика	0, 5			

				коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Меткий стрелок»		
26		Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Вдвоем в одном обруче» (Проводится с музыкальным сопровождением.)		
27		Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники»		

					ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Птицелов» – игра малой подвижности.		
28			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения 2 раздел Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка») 4 раздел Подвижные игры «Необычный художник»		
29	М А Й		Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба		

					перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «По местам!» – игра-эстафета.		
30			Практика	1	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоник» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения. 2 раздел Веселый тренинг «Гусеница» – для мышц рук, ног. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «Салют»		
31			Теория Практика	0, 5 0, 5	Раздел 1 «Занимательная разминка» Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косопят). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба. 2 раздел Веселый тренинг «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. 3 раздел Танцевальная гимнастика Ритмический танец «Чунга-чанга» 4 раздел Подвижные игры «Тик-так» – игра малой подвижности.		
32			Итоговое	1	Показательное выступление детей	Музыкал	Итоговая

			занятие			ьный зал	аттестация
--	--	--	---------	--	--	----------	------------

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название раздела, темы	Формы занятий	Приёмы, методы и педагогические технологии	Дидактический материал, раздаточный материал и инструментарий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный метод, наглядный, игровой метод, творческий метод. <i>Приёмы:</i> рассказ, беседа, инструктаж; демонстрация презентации. <i>Технологии:</i> Здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.	Мультимедийная презентация «Инструктаж по технике безопасности».	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Беседа, диагностические игровые упражнения.
2.	Занимательная разминка Виды ходьбы Виды бега Дыхательные упражнения Прыжки	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный; упражнение, мотивация, стимулирование. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка. <i>Технологии:</i> разноуровневого, развивающего, группового обучения, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые технологии.	Видео «Танцевальные разминки для детей 5-7 лет». Словарь терминов. Коврики, мячи, скакалки, бубен, обручи.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд.	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности;
3.	Веселый тренинг Упражнения на гибкость Упражнения на координацию Упражнения для мышц спины,	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, метод аналогий. <i>Приёмы:</i> объяснение методики исполнения движений; педагогическая оценка, упражнение, повторение, соревнование; Образный показ педагогом эталонный	Словарь терминов. Мультимедийные презентации «Основные гимнастические упражнения», «Учись делать правильно».	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Наблюдение с занесением в диагностическую карту.

	живота Упражнения для осанки Упражнения на равновесие		образец-показ движения лучшим исполнителем; Демонстрация наглядных пособий, приём тактильно-мышечной наглядности; <u>Технологии:</u> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения; здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.	Коврики гимнастические, мячи, скакалки.		
4.	Танцевальная гимнастика Ритмичный танец «Цыганский» Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада» Ритмический танец «Летка-енка» Ритмический танец «Ежик» Ритмический танец «Яблочко» Ритмический танец «Русский» Ритмический танец «Антошка» Ритмический танец «Чунгачанга».	Теоретические, практические занятия.	<u>Методы:</u> словесный, практический, наглядный, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; упражнение, мотивация, стимулирование. <u>Приёмы:</u> рассказ; объяснение методики исполнения движений; беседа о характере музыки, средствах её выразительности; пед. оценка; Упражнение, повторение, детское «сотворчество»; Образный показ педагогом, эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем; демонстрация наглядных пособий; приём тактильно-мышечной наглядности; наглядно-слуховой приём; подражание образам окружающей действительности; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; хореографическая	Словарь терминов. Атрибуты для сюжетных танцев: султанчики, раздаточный материал платочки, обручи. Иллюстрации и фотографии по сюжету танцев; мультимедийная презентация «Учитесь танцевать», «Элементарные танцевальные движения», методическое пособие А. И. Бурениной «Ритмическая мозаика», «Правила поведения на сцене», фото и видео танцевальных композиций.	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Фото, видео материалы

			импровизация; приём художественного перевоплощения. Сочинение танцевальных этюдов. <i>Технологии:</i> разноуровневого обучения, развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые.			
5.	Подвижные игры «Игры малой подвижности» «Игры с предметами» «Игры с музыкальным сопровождением»	Теоретические, практические занятия.	<i>Методы:</i> словесный, практический, наглядный, игровой, метод аналогий, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <i>Приёмы:</i> объяснение правил, игровая ситуация; соревнование; детское «сотворчество»; образный показ педагогом; дидактическая игра; воображаемая ситуация в развернутом виде: с ролями, игровыми действиями, соответствующим игровым оборудованием; игровые проблемные ситуации; подражание образам окружающей действительности; мотивация, стимулирование. <i>Технологии:</i> развивающего, личностно-ориентированного, группового обучения, коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, игровые.	Обручи, игрушка Ворона, султанчики, ленточки, мячи, скакалки. Картотека подвижных игр для детей 5-6 лет	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Педагогическое наблюдение и анализ педагога по результатам практической деятельности.

6.	Итоговое занятие.	Теоретическое, практическое занятия. Открытый урок, концерт	Методы: словесный, практический, метод аналогий, игровой метод, метод творческих заданий и проблемно-поисковых ситуаций; <u>Приёмы</u>: инструктаж, педагогическая оценка; Игровая ситуация, соревнование, детское «сотворчество»; хореографическая импровизация; приём художественного перевоплощения, сочинение танцевальных этюдов. <u>Технологии</u>: коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные технологии, игровые.	Мультимедийные презентации для открытого занятия и концерта, костюмы, атрибуты для танцев	Музыкальный центр, проекционный экран, ноутбук, музыкальный фонд	Промежуточная аттестация, итоговый контроль, отзывы родителей.
----	-------------------	---	---	---	--	--

Литература

1. Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой и др. – М.: Учитель, 2012.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии Москва 1999.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. 2-е изд. СПб, ЛОИРО 2007.
4. Заболотская М.А. «Хореография». Издательство «Искусство», С.-Петербург, 1998г.
5. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга.. – СПб: издательство «Лань», 2015
6. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
7. Каплунова И., Новоскольцева И. Ладушки «Потанцуй со мной дружок»
8. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
9. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
11. Фирилева 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».