

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №12 «Солнышко»
Елабужского муниципального района

Согласовано
Ст. воспитатель МБДОУ
«Детский сад №12 «Солнышко»
_____ А.В. Ефимова
«28» августа 2025г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №12 «Солнышко»
_____ И.Р. Хафизова
«28» августа 2025г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Ритмика»

на 2025-2026 учебный год

для детей 4 – 7 лет

Направление: «художественно-эстетическое»

Автор: Тимофеева Ольга Геннадьевна

Количество лет обучения – 1 год

Количество занятий в неделю – 1 по 20-30 минут

Елабуга, 2025г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Учебный план**
- 3. Содержание Программы**
- 4. Методическое обеспечение Программы**
- 5. Перспективный календарно-тематический план работы**
- 6. Список используемой литературы**

Приложения

Пояснительная записка

Структурный элемент Пояснительной записки	Описание, комментарии
Направленность программы	Программа «Ритмика» имеет художественную направленность, и направлена на развитие музыкальных способностей детей от 4 до 7 лет. Составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г., приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, с учетом санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13, на основе авторских программ Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике», Свиридова И. А. Программа «Игровая ритмика и танцы», с учетом приоритетного направления «Создание условий для интеллектуального и личностного развития ребенка в процессе взаимодействия работы ДОУ с семьей»
Актуальность	Музыкально-ритмические занятия – это комплекс музыкальных упражнений и ритмических движений, которые способствуют развитию музыкального слуха, координации движений, двигательных умений и навыков. Принципы программы: Программа соответствует современным требованиям к образовательной программе. 1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на общее и музыкальное развитие ребёнка в процессе овладения им музыкальной деятельностью. 2. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми. 3. В ней учтены идеи оздоровительного и развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми. 4. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

	5. Программа оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий. Подвижные, ролевые игры, гимнастика под музыку и пение - необходимый вид деятельности для детей. В таких играх с другими детьми ребёнок использует и развивает многие свои способности, в частности: • Улучшается общее физическое развитие, укрепляется мышечный корсет, формируется осанка. • Развивается музыкальный слух, ритм, и музыкальная память. • Формируются навыки вербального и невербального общения. • Ребёнок учится принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, он развивается эмоционально, у него формируется готовность и умение действовать в коллективе. • Развиваются навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.
Цель	Цель программы – способствовать умственному, физическому, социальному и эстетическому развитию детей раннего и дошкольного возраста средствами музыкального воспитания. Задачи программы реализуются через основные виды творческой деятельности: музыкальное и ритмическое движение, ритмическая игра, танец. Реализация поставленной цели осуществляется через обеспечение преемственности между семьёй и ДОУ, где музыкально – игровая деятельность является средством общего и социального развития, способом сохранения творческого контакта между родителями и ребёнком.
Задачи	Направлениями работы по программе являются: 1. Хороводные игры и танцы 2. Игры с предметами 3. Игры с подражательными движениями 4. Игровая гимнастика 5. Развитие речи (в процессе подпевания и логоритмических игр) 6. Развитие музыкально-слуховых представлений 7. Ритмические игры и танцы 9. Танцевальные движения 10. Музыкально–подвижные игры

Отличительные особенности программы	Ядром программы является положение о том, что наилучшей для музыкального развития и обучения малышей является среда, где дети, родители и педагоги активно участвуют в музыкальной деятельности. Технология музыкального обучения и воспитания базируется на игровых методах и сочетании музыкальной деятельности с другими направлениями воспитательной работы с детьми. В предлагаемой программе музыкальное развитие является не только целью, но средством общего и социального развития детей. Новизной программы является также сочетание традиционных подходов и использование современных технических средств обучения. Обеспеченность практическим материалом (аудио, видео) позволяет целенаправленно заниматься комплексным музыкальным и общим развитием ребёнка не только на музыкальных занятиях, но использоваться и в группе (воспитателями), и семье (родителями).									
Адресат программы	Обучающиеся дошкольники в возрасте от 4 до 7 лет									
Срок освоения программы	3 года.									
Формы обучения	Очная									
Особенности организации образовательного процесса	Занятия проводятся только групповые. Количество детей в группе 7-14 человек (в зависимости от возраста)									
Режим занятий	Программа разделена на 3 возрастных ступени (4–5 года, 5–6 лет, 6-7 лет), каждая из которых имеет свои особенности (развивающие задачи, методы работы и ожидаемые результаты). Форма и режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю. <table><tr><td>4-5 лет</td><td>группа 7-14 человек</td><td>20 минут</td></tr><tr><td>5-6 лет</td><td>группа 7-14 человек</td><td>25 минут</td></tr><tr><td>6-7лет</td><td>группа 7-14 человек</td><td>30 минут</td></tr></table>	4-5 лет	группа 7-14 человек	20 минут	5-6 лет	группа 7-14 человек	25 минут	6-7лет	группа 7-14 человек	30 минут
4-5 лет	группа 7-14 человек	20 минут								
5-6 лет	группа 7-14 человек	25 минут								
6-7лет	группа 7-14 человек	30 минут								
Планируемые результаты	4 – 5 года: Умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку. Способность передавать в пластике музыкальный образ, используя разные виды движений; самостоятельно									

находить свободное место в зале, перестраиваться в круг. Эмоциональная отзывчивость на музыку, желание двигаться в соответствии с ее характером. Умение двигаться по одному, парами, враспынную, друг за другом.

Исполнение основных движений под музыку, изменение их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски (ходьба, бег, прямой галоп, топающий шаг).

Освоение несложных танцевальных элементов по одному (по показу и самостоятельно) и в парах («пружинки», «прыжки», «носочек», «пяточка», «притопы», «топотушки», движение руками).

5 – 6 лет: Умение вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая про себя, следовать за развертывающимся содержанием музыки, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли (устремление к тонике).

Качественное выполнение основных движений: культура движения, пластика, музыкальность (ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп), точность и правильность исполнения движений в танцевальных композициях. Умение выполнять танцевальные движения: простые, сложные (сложнопараллельные и сложнопоследовательные).

6 – 7 лет: По прохождении данной программы учащиеся могут знать:

- комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию
- основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений
- элементы музыкальной грамоты
- иметь представление о факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний
- правила техники безопасности на занятиях

Могут уметь:

- эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе
- исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами
- выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и

	исполнением различных движений • работать с реквизитом в танце • выполнять законы исполнительского мастерства • внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации • работать коллективно, слаженно
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Достижение планируемых результатов происходит в процессе анализа выполнения упражнений, беседы с детьми. Способы фиксации результатов – открытые занятия.
Форма подведения итогов	• Открытые занятия для родителей • Видеоматериалы с занятий • Праздники и досуги в детском саду • Выступления детей на открытых мероприятиях
Материально-техническое обеспечение	Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр, CD-проигрыватель, компьютер) и мультимедийный проектор. Для проведения занятий используются: <i>Музыкальные инструменты:</i> Бубенчики, Бубны, Маракасы, Деревянные ложки, Погремушки, Музыкальные молоточки, Клавесы (деревянные палочки), Металлофоны, Ксилофоны, Треугольник, Коробочка, Рубель, Маленькие тарелочки, Барабаны. <i>Гимнастическое оборудование:</i> Гимнастические палки, Обручи, Мячи средних размеров резиновые, Массажные мячи, Мешочки с песком, Шнур яркий длиной 3-4 метра, Цветы небольшие нежных оттенков. <i>Игровое оборудование:</i> Куклы би-ба-бо (петрушечные), Сюжетные игрушки. <i>Дополнительная оборудование и атрибутика:</i> Газовые платочки и большие платки, Мишура, Подушки, Сюжетные картинки, Ленты, Султанчики/флажки, «Сюжетные» шапочки/детали (хвосты, уши, крылья...) Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

	Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.
Информационное обеспечение	Аудио, фото, интернет источники
Кадровое обеспечение	В реализации программы занят квалифицированный педагог – Тимофеева Ольга Геннадьевна, педагогический стаж 28 лет, образование среднее профессиональное по специальности «Музыкальный руководитель»

Учебно-тематический план

Занятия проводятся 1 раз в неделю с сентября по май

	Раздел программы	Количество часов в год практика, мин.		
		1 год	2 год	3 год
1.	Приветствие	36	36	36
2.	ОРУ	72	72	108
3.	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	54	72	90
4.	Музыкальные игры	72	90	90
5.	Танцевальные движения и композиции	90	144	160
6.	Завершение занятий	36	36	36
	Итого	360	450	520

Содержание изучаемого курса

Этапы работы с репертуаром на занятии

На первом занятии:

1. Знакомим детей с действиями игры и/или ее сюжетом
 - используем наглядные и словесные методы;
 - при знакомстве с действием сначала показываем движение сами (на игрушке или с предметом).
2. Знакомим детей с текстом игры:

- читаем, как стихотворение или поем;
- побуждаем детей к повторению движений.
- 3. Проводим игру под фонограмму (один раз)

На следующих занятиях:

1. Напоминаем детям сюжет и основные действия игры.
2. Повторим игру, показывая движения в удобном для детей темпе (без фонограммы)
3. Проводим игру под фонограмму (один-два раза)

Постепенно следует добиваться:

1. Самостоятельности выполнения движений.
2. Ритмичного выполнения движений.
3. Умения слышать текст песенки или смену музыкального раздела и менять движения в соответствии с текстом-подсказки (музыкой).
4. Подпевания во время выполнения игры.

Содержание разделов

Этапы работы с репертуаром на занятиях для детей 4-7 лет

Целостный процесс обучения танцевально-ритмическим движениям можно условно разделить на 3 этапа:

о начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).

о этап углубленного разучивания упражнения.

о этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап. Педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создают условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким и понятным, желательно в зеркальном изображении.

Основной метод музыкально-ритмического воспитания детей – «вовлекающий показ» (С.Д. Руднева) двигательных упражнений. Учитывая способность детей к подражанию, их желание двигаться вместе со взрослым и, вместе с тем, неспособность действовать по словесной инструкции, так как от этого напрямую зависит и качество движений детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть кратким и образным. При обучении сложным движениям педагог выбирает наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Повышению активности детей способствует

изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - "идеомоторной тренировки". В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой. Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Методическое обеспечение программы

Структурный элемент раздела	Содержание
Методы обучения	Игровой, словесный, наглядный, практический.
Формы организации образовательного процесса	Групповая и индивидуально-групповая.
Формы организации занятия	Игра (различные виды)
Педагогические технологии	Технология игровой деятельности Технология группового и индивидуального обучения Технология игровой деятельности Технология развивающего обучения
Алгоритм занятия	Построение занятия Подготовительная часть (3-5 минут) Цель раздела: собрать внимание детей и настроить их на занятие, скоординировать движения. Содержание раздела: песенки-приветствия, песенки-разминки Основная часть (10-15-20 минут) Цель раздела: развитие основных двигательных и речевых умений в музыкально-ритмической деятельности, развитие музыкальных способностей (музыкальный слух, чувство ритма), координации речи, пения и движений (под музыкальное сопровождение и без него), развитие

	коммуникативных навыков. Содержание раздела: - пальчиковые и жестовые игры - хороводные игры - с подражательными движениями - танцевальные движения Заключительная часть (3-5 минут) Цель раздела: Подведение итогов занятия. Формирование спокойного психоэмоционального состояния. Используются песенки-прощания, а также проводятся релаксационные упражнения и игры. Содержание раздела: заключительные упражнения, песенки-прощания
--	---

Список литературы

1. Методика «Музыка с мамой» Сергей и Екатерина Железновы.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике». - 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Сауко Т.Н., Буренина А.И. «Топ-хлоп, малыши»: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. — СПб., 2001.
4. Суворова Т. И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.1,2,3,4,5. — СПб. «Музыкальная палитра», 2005.
5. Галиченко И.Г. Танцуем, играем, всех приглашаем: музыкальные праздники в детском саду.— Ярославль: Академия развития, 2007.
6. Дубровская Е.А. Ступеньки музыкального развития: пособие для музыкальных руководителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.— 2-е изд. — М.: Просвещение, 2004.
7. Первушина Е. Как выявить и развить способности вашего ребёнка.— М.; СПб.: Центрполиграф: Мим-Дельта, 2005.— В прил.: Гимнастические упражнения для детей разных возрастов; Подвижные игры; Стихи для танцев и хороводов.
8. Каплунова И.,Новоскольцева И. «Этот удивительный ритм» изд. «Композитор» Санкт – Петербург 2007г.
9. Свиридова И. А. Программа «Игровая ритмика и танцы» Красногорск, 2019г.

Календарно-тематическое планирование

4-5 лет

Месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-9	Осень адаптация	«Все на ножки» - Приветствие. «Поклон»	Создавать положительный настрой на занятие	2
	ОРУ	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена «Разминка», «Не ленитесь». «Часики» - фиксика	Учить ориентироваться в зале, развивать основные движения, чувство ритма.	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Веселые гуси». «Змея», «Ежик», «Лягушка», «Кошечка»	Развивать мышечную силу и гибкость Группировка в положении лежа и сидя	3
	Музыкальные игры	«Пузырь» «Найди свое место»	Учить согласовывать свои действия друг с другом Учить находить свое место в шеренге и колонне	4
	Танцевальные движения и композиции	«Пружинка», «Чунга-чанга»,	Совершенствование танцевальных движений: пружинка, приставной шаг в сторону.	5
	Завершение занятий	«Тишина». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
ОКТАБРЬ занятия 10-18	Осень. Листья	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопками	Учить соблюдать ритм стиха.	2
	ОРУ	Ходьба с высоким подниманием колена, в разных направлениях. «Мы играем целый день». упражнение для рук – «дождик». «У жирафа». ОРУ с обручем.	Учить бегать на носках, развивать основные движения, чувство ритма.	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Кошечка», «Черепашка», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость Группировка в положении лежа и сидя	3
	Музыкальные игры	«Цапля и лягушки» «Рыбки» (ориентировка в зале)	Развивать основные движения: прыжки на двух ногах с продвижением	4
	Танцевальные движения и композиции	«Дождики» - с лентами «Карапузы», «Юки-дуки», «Поссорились-помирились» (парный танец), «Виноватая тучка», «Танец с листьями»	Совершенствование танцевальных движений: руками, в парах.	5
	Завершение занятий	Игра «Тишина», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2

Н О Я Б Р Ъ занятия 19-26	<i>Осень. Огород</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие.	2
	ОРУ	«А сейчас», «Краб». ОРУ с мягким кубиком «Если добрый ты», «Ежик»	Учить подскокам на месте. Обучение ходьбе боковым шагом по шнуру.	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Камушки», «Бревнышко», «Змея», «Улитка»	Развивать мышечную силу и гибкость. Перекаты взад и вперед.	3
	Музыкальные игры	«Игра с зайчиком» (коммуникативная), «Найди себе пару» (различать музыку).	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	4
	Танцевальные движения и композиции	«Бананамама» «Цып, мои цыплятки», «Огородная хороводная»	Совершенствование танцевальных движений: выставление ноги на носочек и пяточку, движений парами	5
	Завершение занятий	«Перышко». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
Д Е К А Б Р Ъ занятия 27-34	<i>Зима. Новый Год</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«А сейчас» ОРУ с мячом. «Сапожник»	Учить движение: прямой галоп, ходьбе и бегу с изменением темпа.	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Морская звезда», «Дельфин», «Улитка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3
	Музыкальные игры	«Совушка» (коммуникативная), «Поезд» (ориентация в пространстве).	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	4
	Танцевальные движения и композиции	«Карапузы». «Подарки», «Бабка Ежка», «Бубенцы», «Новогодняя колыбельная»	Совершенствование танцевальных движений: кружение по одному и в парах	5
	Завершение занятий	«Соседи», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
Я Н В А Р Ъ занятия 35-40	<i>Зима. Игрушки</i>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Зимняя прогулка» (7 упражнений), «Трусливый зайка» - прыжки, «Крокодил» – ходьба на руках и ногах, ОРУ с гимнастической палкой. «Пора начинать», «Дружба крепка».	Учить перестроению в пары из колонны по одному, прыжкам на двух ногах на месте.	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Лодочка», «Кошечка», «Черепашка», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3

	Музыкальные игры	«Лавата» (веселое настроение), «Магазин игрушек» (творческое воображение), «Две подружки» (Хлопки, ритм)	Развитие активности детей в двигательной деятельности.	4
	Танцевальные движения и композиции	«Куклы», «Куры–разноцветная семейка», «Тусовка зайцев», «Мы идем играть»	Совершенствование танцевальных движений:	5
	Завершение занятий	«Тишина». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	К 8 марта	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	ОРУ с султанчиками. «У жирафа». «Ленка-Енка»	Ходьба и бег с выполнением задания. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Закрепление подскоков на месте, с продвижением.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Кобра», «Ванька-встанька», «Слон»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3
	Музыкальные игры	«Передай мяч по кругу по ритму» (ритм, коммуникация). «Сороконожка» (ориентация в пространстве, внимание).	Развитие активности детей в двигательной деятельности.	4
	Танцевальные движения и композиции	«Солнечные зайчики», «Горошины», «Дождя не боимся». Выполняет танцевальные движения: прямой галоп, движение парами по кругу	Совершенствование танцевальных движений:	5
	Завершение занятий	«Перышко». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
МАРТ занятия 49-56	Весна. Ручейки	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Капельки» упражнение для рук «Два глаза». ОРУ с мягким кубиком. «Веселая мышка»	Ходьба с выполнением задания – приседанием. Бег змейкой.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Лисичка», «Медвежонок», «Бабочка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3
	Музыкальные игры	«Шاپочку передавай» (хороводная коммуникативная), «Слушай хлопки» (внимание), «Ежик» (хороводная)	Формирование умения следить за развитием действия в играх	4
	Танцевальные движения и композиции	«Капитошка», «Варись кашка», «Стирка».	Совершенствование танцевальных движений: притопывание, «носочек», «пяточка», движение руками. Учить шаг галопа в сторону.	5
	Завершение занятий	«Соседи». «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2

АПРЕЛЬ занятия 57-64	Весна. Солнышко	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Мешочек» ОРУ с обручем.	Закреплять шаг галопа. Шаг с притопом.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Маятник», «Замок», «Качели», «Книжка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3
	Музыкальные игры	«Передай платочек» (творческое воображение, импровизация), «Бабочки» (коммуникативная).	Формирование умения следить за развитием действия в играх	4
	Танцевальные движения и композиции	«Антошка», «Аэробика для бобика», «Веснушки», «Солнышкино платье», «Солнечные зайчики»	Выполнять танцевальные движения: движение руками, кружение по одному и в парах.	5
	Завершение занятий	«Колыбельная солнышку», «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2
МАЙ занятия 65-72	Весна. Бабочки	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	Создавать положительный настрой на занятие. Развивать чувство ритма	2
	ОРУ	«Я и вы». ОРУ с флажками. «В траве сидел кузнечик»	Закреплять шаг с притопом, ходьбу с хлопками	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	«Рыбка», «Горка», «Зайчик», ОРУ «Мухи»	Развивать мышечную силу и гибкость.	3
	Музыкальные игры	«Жуки и пчелы» (ж-з бег, различать музыку). «У медведя во бору» (коммуникативная). «Ровным кругом» (внимание, воображение)	Развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила.	4
	Танцевальные движения и композиции	«Бременские музыканты», «Буратино», «В Африке реки», «Песенка бабочки»	Выполнять танцевальные движения: галоп, пружинка.	5
	Завершение занятий	«Перышко». На дыхание «Пчела» «Мы урок отзанимались»	Успокоиться, восстановить силы.	2

5-6 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-9	Осень	Приветствие хлопки.	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Марш», «Цыплята», «Дождик. Я сегодня встану по утру», «От улыбки», «Бременские музыканты»	Учить соблюдать дистанцию при ходьбе. Движения плечами, движения головой: повороты, поднимание и опускание, круговые движения.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Осенняя музыка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Две подружки» (хлопки ритм), «По кругу мы шагаем» (построение парами, построение в круг)	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с зонтиками», «Огородная хороводная», «По малину в сад пойдем», «Зарядка», «Юки-дуки»	Разучивание основных и подготовительных движений танцев.	8
	Завершение занятий	Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела	Обучение сознательному управлению своими мышцами: напряжение и расслабление	2
ОКТАБРЬ занятия 10-18	Мир игрушек	Приветствие хлопки.	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Тик-так» - музыка, «Да, здравствует сюрприз», «Волшебная страна» - музыка, Doo_Bee_Doo_Bee_Doo»,	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба с носка, останавливаться с окончанием музыки. Работа над правильной стойкой; Шаг с подскоком. Разучивание движений руками: круговые движения, отведение назад, вперед, махи в стороны.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Слушай хлопки» (внимание), «Упражнение с ладошками» (ритм), «к своим флажкам» (подвижная, слушать музыку)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	5
	Танцевальные движения,	«Неваляшки», «Матрешки», «Кукляндия», «Чи-ва-ва», «Разноцветная	Отработка разученных движений. Работа над	8

	композиции с элементами зумба	игра», «Заводные игрушки», «А рам-зам-зам»	синхронностью движений. Работа над эмоциональной выразительностью.	
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	2
НОЯБРЬ занятия 19-26	Мир игрушек	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Девочка припевочка», «Толстый Карлсон», «Limbo_Dance»	Совершенствовать навыки основных движений: Танцевальный бег: беговой шаг; бег с отбрасыванием согнутых ног назад. Движения корпусом: наклоны, повороты.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Петрушка»	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Магазин игрушек» (развитие воображения), «Цветные автомобили»	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с лентами», «Цирковые лошадки», «Про друзей», «Уиуаа»	Отработка движений, разучивание танцевальных комбинаций в паре.	8
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Успокоиться, восстановить силы.	2
ДЕКАБРЬ занятия 27-34	Новый год	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Домовой», «Воздушная кукуруза»	Совершенствовать навыки основных движений: Марш, перестроения; Разучивание движение ногами: выпады с выставлением ноги на пятку, махи, поднимание ног.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Медведь»	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Найди друга» (коммуникативная), «Елочки пенечки» (внимание)	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Хоровод. «Круг», «Два круга рядом». Разучивание элементов латины. «Танец снежинок и вьюги», «Коньки», «Русские зимы»,	Развивать выразительность движений, синхронность выполнения движений в паре. Точность и синхронность в исполнении хоровода.	8
	Завершение	«Снеговик»	Успокоиться,	2

	занятий		восстановить силы. расслабиться	
ЯНВАРЬ занятия 35-40	<i>Любимые персонажи мультфильмов</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Карабас»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба, высоко поднимая колени, Приставной шаг вперед, Подскоки с продвижением вперед.	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Передай мяч» (хороводная, коммуникативная), «Дерево, кустик, травка» (внимание), «ай, да я» (развитие воображения)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Притопы. Элементы латины. «Чебурашка», «Крокодил Гена», «Кот в сапогах», «Кузнечик», «Танец Поросят», «zumba_he_танец»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	8
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	2
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	<i>В мире сказок</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Добрые сказки», «Золушка»	Совершенствовать навыки основных движений:	4
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Маленький принц» - музыка	Развивать мышечную силу и гибкость.	4
	Музыкальные игры	«Воротца», «Погоня» (внимание), «Рыбки» (сеть, коммуникативная)	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Чунга-чанга», «Красная шапочка», «Должны смеяться дети», «Танец Гномов», «Карлсон», «Crocodile Rock»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	8
	Завершение занятий	«Трясучка»	Успокоиться, восстановить силы.	2
МАРТ занятия 49-56	<i>Весна</i>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	Комплекс «В парах». «Утренняя гимнастика»	Совершенствовать навыки основных движений: Ходьба и бег (различать музыку), Шаг галопа в сторону,	4
	Игрогимнастика с	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на	Формировать правильную осанку,	4

	использованием элементов партерной гимнастики	укрепление брюшного пресса Комплекс «В парах».	умение осознанно выполнять движения.	
	Музыкальные игры	«Плетень» (выполнение танцевальных движений, коммуникация), «Паук и мухи» (хороводная), «Змейка» (различие музыки)	Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Солнечные зайчики, Выглянуло солнышко. «Сара-Барабу», «Топни, ножка», «Капелька», «У моей России» (хоровод), «Стирка» - хип-хоп, «Zumba»	Способствовать развитию эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений	8
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Успокоиться, восстановить силы.	2
АПРЕЛЬ занятия 57-64	Природа и животные	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«От улыбки», «Ласточка»	Совершенствовать навыки основных движений: Закрепление галопа в сторону, подскоки	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса. Комплекс «Червячки»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	4
	Музыкальные игры	«Передай платочек» (творческое воображение), «Мышеловка» (коммуникативная), «Аисты» (коммуникативная)	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Танец с цветами», «Белочки», «Zumba»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	8
	Завершение занятий	«Тишина»	Успокоиться, восстановить силы.	2
МАЙ занятия 65-72	Лето. Насекомые.	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	Комплекс «Утро» «Лепесток», «Божия коровка»	Совершенствовать навыки основных движений	4
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Мухи»	Формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.	4
	Музыкальные игры	«Жуки и пчелы» (ж-з , различать музыку), «Смелый наездник» (закрепление прямого галопа). «Цапля и лягушки» (прыжки)	Развивать активность детей в играх	5
	Танцевальные движения,	«Паучок», «Я от тебя убегу», «Подружки»	Развивать и совершенствовать	8

	композиции с элементами зумба		двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	
	Завершение занятий	«Трясучка». На дыхание «Пчела»	Успокоиться, восстановить силы.	2

6-7 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин
СЕНТЯБРЬ занятия 1-9	Осень	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	ОРУ в ходьбе и беге. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Пскоки на месте, кружение пскоками. Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: с гимнастической палкой 1. «Кукарача», «Телефон» - фиксика	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки основных движений: пскоки, галоп.	6
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	Спрячься от дождя (внимание), к своим флажкам (подвижная, слушать музыку)	Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть.	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Осенние листья (из к/ф Усатый нянь). «Зонтики», «Капризные зонты», «Beautiful»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.	10
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
ОКТАБРЬ занятия 10-18	Мир игрушек	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Пскоки на месте, кружение пскоками. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: с коротким шнуром 1. «Желаем удачи», «Новый день»	Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения	6
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Петрушки». «Куклы»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	«Смелый наездник» (соревнование) «Передай платочек» (развитие	Закреплять умение участвовать в	5

		воображения)	разнообразных подвижных играх	
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Чи-ва-ва», «Чунга-чанга», «Waka Waka», «Уиуаа»,	Развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер - музыки, ее эмоционально-образное содержание	10
	Завершение занятий	«Кто самый тихий»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
НОЯБРЬ занятия 19-26	Мир игрушек	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). «Телефон» -фиксики Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне. Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Перестроения группы: из круга в рассыпную. Движение в парах. ОРУ: с малым мячом 1. «Когда мои друзья со мной», «Шнип-шнап»,	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	«Магазин игрушек» (развитие воображения)	Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Клоун», «Динь-динь детский сад», «Crocodile Rock», «Gammi»,	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений	10
	Завершение занятий	«Пылесос»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
ДЕКАБРЬ занятия 27-34	Новый год	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Движение в парах. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: с гимнастической палкой 2. «Рассвет любви»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игрогимнастика с использованием элементов партерной	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Медведь»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5

	гимнастики			
	Музыкальные игры	Сугробы (коммуникативная), тихие воротца (парная, ловкость), «Мы пойдем сперва налево» (соблюдать темп)	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Мы маленькие звезды», «Esso_Esso Natalya_Orero», «Русские зимы»,	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений	10
	Завершение занятий	«Снеговик»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
ЯНВАРЬ занятия 35-40	<i>Любимые персонажи мультфильмов</i>	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Хороводные шаги: приставной шаг, шаг с притопом. Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: с обручем 1 «Евровидение»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	Людоед (внимание, коммуникация), Угадай музыкальный инструмент	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Чебурашка», «В каждом маленьком ребенке», «Львенок и черепаха», «Gustavo Lima»	Развивать танцевальное творчество; формировать умение придумывать движения к пляскам, танцам, составлять композицию танца, проявляя самостоятельность в творчестве.	10
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	<i>В мире сказок</i>	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. ОРУ: с коротким шнуром 2 «Джамбо»,	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игροгимнастика с	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов,	Развивать гибкость и пластичность, точность и	5

	использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Маленький принц»	ловкость движений, координацию рук и ног.	
	Музыкальные игры	Ворота (парные), встреча (коммуникативная)	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«I like to move it move it», «zumba he танец», «Капитошка»	Развивать танцевальное творчество; формировать умение придумывать движения к пляскам, танцам, составлять композицию танца, проявляя самостоятельность в творчестве.	10
	Завершение занятий	«Пылесос»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
МАРТ занятия 49-56	Весна	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Музыкально – пространственные композиции. Сужение и расширение круга. Упражнения на равновесие. Комплекс «В парах». «Если мы будем дружить»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «В парах».	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	Почта (развитие воображения), Угадай что звучит. Горелки (хороводная)	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«Капелька», «Папуасы», «Limbo Daddy_Yankee», «Край родной», «Кукарела», «Ромашка»	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю	10
	Завершение занятий	«Самый тихий»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
АПРЕЛЬ занятия 57-64	В мире животных	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Упражнения на координацию движений: повороты головы с шагами, движение рук и головы с шагами и др. ОРУ: с малым мячом 2. «Дорогую добра»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игροгимнастика с использованием элементов	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Упражнение для	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5

	партерной гимнастики	ног»		
	Музыкальные игры	«Колпак» (внимание), «плетень» (соревнование)	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	Веселый слоненок – парами, «Zumba»	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю	10
	Завершение занятий	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2
МАЙ занятия 65-72	Лето. Насекомые.	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Музыкально – пространственные композиции. Комплекс «Утро». «жу-жу. я маленькая пчелка», «Четыре таракана и сверчок»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	6
	Игροгимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса.	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	5
	Музыкальные игры	Ай да я (развитие воображения), змейка (различие музыки)	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	5
	Танцевальные движения, композиции с элементами зумба	«На веселой планете», «Недетское время», «Я от тебя убегу», «Tacata», «Озорные лучики»	Способствовать красивому, грациозному выполнению танцевальных композиций. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.	10
	Завершение занятий	«Слушай команду»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	2