

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

Согласовано  
Ст. воспитатель МБДОУ  
«Детский сад №12 «Солнышко»  
Ефимова А.В. Ефимова  
« 29 » августа 2024г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №12 «Солнышко»  
И.Р. Хафизова  
« 29 » августа 2024г.



ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ

«Ритмика»

на 2024-2025 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, 2024г.

## **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

<b>Структурный элемент Пояснительной записки</b>	<b>Описание, комментарии</b>
<b>Направленность программы</b>	<p><b>Программа «Ритмика»</b> 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»</p>
<b>Актуальность</b>	<p>Музыкально-ритмические занятия – это комплекс музыкальных упражнений и ритмических движений, которые способствуют развитию музыкального слуха, координации движений, двигательных умений и навыков.</p> <p style="text-align: center;"><b>Принципы программы:</b></p> <p>Программа соответствует современным требованиям к образовательной программе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на общее и музыкальное развитие ребёнка в процессе овладения им музыкальной деятельностью.</li> <li>2. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми.</li> <li>3. В ней учтены идеи оздоровительного и развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми.</li> <li>4. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.</li> </ol>

	<p>5. Программа оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшается общее физическое развитие, укрепляется мышечный корсет, формируется осанка.</li> <li>• Развивается музыкальный слух, ритм, и музыкальная память.</li> <li>• Формируются навыки вербального и невербального общения.</li> <li>• Ребёнок учится принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, он развивается эмоционально, у него формируется готовность и умение действовать в коллективе.</li> <li>• Развиваются навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.</li> </ul>
Цель	<p><b>Цель программы</b> – 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.</p>
Задачи	<p><b>Направлениями работы</b> по программе являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Хороводные игры и танцы</li> <li>2. Игры с предметами</li> <li>3. Игры с подражательными движениями</li> <li>4. Игровая гимнастика</li> <li>5. Развитие речи (в процессе подпевания и логоритмических игр)</li> <li>6. Развитие музыкально-слуховых представлений</li> <li>7. Ритмические игры и танцы</li> <li>9. Танцевальные движения</li> <li>10. Музыкально–подвижные игры</li> </ol>

<p>Отличительные особенности программы</p>	<p>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.</p> <p>Технология музыкального обучения и воспитания базируется на игровых методах и сочетании музыкальной деятельности с другими направлениями воспитательной работы с детьми.</p> <p>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).</p>									
<p>Адресат программы</p>	<p>Обучающиеся дошкольники в возрасте от 4 до 7 лет</p>									
<p>Срок освоения программы</p>	<p>3 года.</p>									
<p>Формы обучения</p>	<p>Очная</p>									
<p>Особенности организации образовательного процесса</p>	<p>Занятия проводятся только групповые. Количество детей в группе 7-14 человек (в зависимости от возраста)</p>									
<p>Режим занятий</p>	<p>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).</p> <p><b>Форма и режим занятий:</b> Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в неделю.</p> <table data-bbox="518 1776 1445 1899"> <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>6-7 лет</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	6-7 лет	группа 7-14 человек	30 минут
4-5 лет	группа 7-14 человек	20 минут								
5-6 лет	группа 7-14 человек	25 минут								
6-7 лет	группа 7-14 человек	30 минут								
<p>Планируемые результаты</p>	<p><b>4 – 5 года:</b> Умение исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку. Способность передавать в пластике музыкальный образ, используя разные виды движений; самостоятельно</p>									

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

	<p>исполнением различных движений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• работать с реквизитом в танце</li> <li>• выполнять законы исполнительского мастерства</li> <li>• внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации</li> <li>• работать коллективно, слаженно</li> </ul>
<p>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</p>	<p>Достижение планируемых результатов происходит в процессе анализа выполнения упражнений, беседы с детьми.</p> <p>Способы фиксации результатов – открытые занятия.</p>
<p>Форма подведения итогов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Открытые занятия для родителей</li> <li>• Видеоматериалы с занятий</li> <li>• Праздники и досуги в детском саду</li> <li>• Выступления детей на открытых мероприятиях</li> </ul>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p>Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр, CD-проигрыватель, компьютер) и мультимедийный проектор.</p> <p>Для проведения занятий используются:</p> <p><i>Музыкальные инструменты:</i> Бубенчики, Бубны, Маракасы, Деревянные ложки, Погремушки, Музыкальные молоточки, Клавесы (деревянные палочки), Металлофоны, Ксилофоны, Треугольник, Коробочка, Рубель, Маленькие тарелочки, Барабаны.</p> <p><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.</p> <p><i>Игровое оборудование:</i> Куклы би-ба-бо (петрушечные), Сюжетные игрушки.</p> <p><i>Дополнительная оборудование и атрибутика:</i> Газовые платочки и большие платки, Мишура, Подушки, Сюжетные картинки, Ленты, Султанчики/флажки, «Сюжетные» шапочки/детали (хвосты, уши, крылья...)</p> <p>Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.</p>

	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	<p style="text-align: center;"><b>Построение занятия</b></p> <p><b>Подготовительная часть (3-5 минут)</b> Цель раздела: собрать внимание детей и настроить их на занятие, скоординировать движения. Содержание раздела: песенки-приветствия, песенки-разминки</p> <p><b>Основная часть (10-15-20 минут)</b> 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</p>

	<p>коммуникативных навыков.  Содержание раздела:  - пальчиковые и жестовые игры  - хороводные игры  - с подражательными движениями  - танцевальные движения  <b>Заключительная часть (3-5 минут)</b>  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</p>
--	--

### 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	<b>Осень адаптация</b>	«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
	Игрогимнастика 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 мест»	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	<b>Осень. Листья</b>	«Все на ножки» - Приветствие. Приветствие хлопки	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
	Игрогимнастика 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	«Дождинки» - 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	<i>К 8 марта</i>	«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	<i>Весна. Ручейки</i>	«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	«Шапочку 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	<i>Весна. Солнышко</i>	«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
	Игrogимнастика 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	<i>Весна. Бабочки</i>	«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
	Игrogимнастика 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	<i>Осень</i>	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, поднятие 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	<i>Мир игрушек</i>	Приветствие хлопки.	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.	2
	ОРУ	«Тик-так» - музыка, «Да, здравствует сюрприз», «Волшебная страна» - музыка, Doo_Vee_Doo_Vee_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	<b>Мир игрушек</b>	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	<b>Новый год</b>	Приветствие хлопки. Поклон	Обозначить Начало занятия. Соблюдать ритмический рисунок.
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	<i>Природа и животные</i>	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	<i>Лето. Насекомые.</i>	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	<b>Осень</b>	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. Поскоки на месте, кружение поскаками. 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: поскоки, галоп.	6
	Игрогимнастика 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	<b>Мир игрушек</b>	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскаками. 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
	Игрогимнастика 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
НОВАЯ занятия 19-26	<b>Мир игрушек</b>	Поклон	Обозначить Начало занятия.	2
	ОРУ	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). «Телефон» -фиксика 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», «День-день 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	<b>Новый год</b>	Поклон	Обозначить Начало занятия.
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», «Звездочки», «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	<b>Весна</b>	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	<b>В мире животных</b>	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	<i>Лето. Насекомые.</i>	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
	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	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