

«Утверждаю»
«__»_____2018__г.
Приказ №_____
Заведующая д/с
Т.Г.Ерастава

МБДОУ детский сад «Березка»

Программа кружка
«Игровая ритмическая гимнастика»
на период с 01.10.2018 по 31.05.2019 учебный год
Возраст детей: 5-7 лет
Руководитель: воспитатель Р.С Галина
Музыкальное сопровождение: О.Б. Закота

Таксимо, 2018

Пояснительная записка

Дополнительная оздоровительно – развивающая программа «Игровая ритмическая гимнастика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от 5 до 7 лет.

В программе «Игровая ритмическая гимнастика» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика, игротанец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

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

Цель программы «Игровая ритмическая гимнастика»:

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- формировать правильную осанку.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

Сроки реализации оздоровительно-развивающей программы.

Учебный год: с 01.10 по 31.05

Учебная неделя: 2 дня

Продолжительность занятий: 30 минут

Реализация дополнительной оздоровительно-развивающей программы предполагает следующие ожидаемые результаты:

1. Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
2. Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.
3. Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

Разделы программы и их задачи.

1. Танцевально-ритмическая гимнастика:

- **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Задачи: развивать чувство ритма и координационно-двигательные способности детей, позволяющие свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу.

Виды упражнений:

хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);

акцентированная ходьба;

движения руками в различном темпе;

хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт;

сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4;

гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 3/4;

выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта;

поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт;
поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

- **Игрогимнастика.**

Задача: способствовать освоению ребёнком различных видов движений.

В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Строевые упражнения.

Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, осваивать различные виды движений, обеспечивающих эффективное формирование двигательно-координационных умений и навыков, развивать у детей способность к реакции и согласованности движений.

Виды упражнений:

построение в шеренгу и в колонну по команде;

повороты прыжком;

построение из одной шеренги в две;

ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег врассыпную;

перестроение в три или четыре колонны по ориентирам;

ходьба и бег в колонне по диагонали зала;

ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя;

перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала;

ходьба с перестроением парами;

ходьба с перестроением тройками.

Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.

Задачи: развивать у детей мышечную силу, способность к равновесию, точности выполнения движений, гибкость, пластичность, формировать правильную осанку.

Виды упражнений:

группировки сидя, лёжа на спине;

перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»);

равновесие на носках («балерина»);

равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»);

равновесие в упоре сидя («самолёт»);

на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»);
на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

- **Игротанец.**

Задачи: способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость занимающимся.

В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

Танцевальные шаги.

Задачи: содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой, формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Виды упражнений:

шаг с носка, на носках;

приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком;

шаг с подскоком;

скрестный шаг;

русский хороводный;

шаг с поворотом на 180*, на 360*;

галоп прямой и боковой;

шаг с притопом;

русский шаг-«припадание»;

«гармошка»;

«ковырялочка»;

тройной шаг с притопом;

комбинации из танцевальных шагов.

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- **Игропластика.**

Задачи: развитие мышечной силы и гибкости, обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

- **Пальчиковая гимнастика.**

Задачи: развитие ручной умелости, мелкой моторики, обогащение внутреннего мира ребёнка, оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии.

- **Игровой самомассаж.**

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

Варианты упражнений:

«Носом - вдох, а выдох – ртом»;

«Вороны»;

«У меня спина прямая»;

«Разотру ладошки сильно»;

«Руки к солнцу поднимаю»;

«Я лежу на воде, как медуза на спине»;

«Шалтай – Болтай сидит на стене»;

«Ныряние»;

«Подуем на плечо, подуем на другое»;

«Руки кверху поднимаем»;

«Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»;

«Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать».

«Ветер дует нам в лицо»;

«Ладочки, ладошки, утюжки-недотрожки»;

«Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»;

«Ручки разотру, тепло сохранию».

- **Музыкально – подвижные игры.**

Задачи: содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; развивать скоростно-силовые и координационные способности, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, используя приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Варианты игр:

«Найди своё место»;

«Нитка – иголка»;

«Мы – весёлые ребята»;

«Совушка»;

«Цапля и лягушки»;
«У медведя во бору»;
«Море волнуется»;
«Ровным кругом»;
«Карлики и великаны»;
«Два мороза»;
«Космонавты»;
«Музыкальные стулья»;
«Музыкальные змейки»;
«Волк во рву»;
«Запев – припев»;
«Горелки»;
«Эхо»;
«Мы пойдём сначала вправо»;
«Магазин игрушек»;
«Мяч по кругу»;
«Давайте все делать как я»;
«Лавота»;
«Ну-ка повторяй»
«Это что за маскарад».

2. Креативная гимнастика.

- **Музыкально-творческие игры.**
- **Специальные задания.**

Задачи: способствовать развитию выдумки, творческой инициативы, создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Первый год обучения		Игроритмика	Игротанец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Игропластика, акробатические упражнения	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж
октябрь	Занятие 1-2	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)	«На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Найди своё место»	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление	Танцевальный шаг с носка	«Змея», «Ёжик»	Творческая игра «Кто я?»
	Занятие 3-4	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского) «Танец сидя» (музыка любой польки)	«На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Нитка – иголка»	Плавные движения руками	Танцевальный шаг на носках	«Морская звезда», «Краб», «Дельфин»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны»
ноябрь	Занятие 5-6	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Если весело живётся»	Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Цапля и лягушка»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве)	Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши.	«Морская звезда», «Улитка»	Творческая игра «Море волнуется»
	Занятие 7-8	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Галоп шестёрками (йоксу-полька)	«Чебурашка» (В.Шаинский, Э. Успенский)	«У медведя во бору»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз	Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону	«Медведь», «Цапля», «Кошечка»	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед»
декабрь	Занятие 9-10	Хлопки на каждый счёт и через счёт	«Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрками (йоксу-полька)	«Часики» (песня «тик-так» З.Петров, А.Островский, «Чебурашка»	«Нитка – иголка»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз	Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	«Медуза», «Уж»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
	Занятие 11-12	Удары ногой на каждый счёт и через счёт	«Лавота»	«Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин) «Часики»	«Марш-полька»	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3	Комбинация 8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка...»

январь	Занятие 13-14	На 1 – хлопок, 2,3,4 - пауза	«Полька – хлопущка» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»	Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»), «Ну, погоди!»	«Эхо»	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3	Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов	«Кошечка», «Кобра»	Творческая игра «Кто я?»
	Занятия 15-16	На 1 – притоп, 2,3,4 - пауза	«Матушка – Россия» (поёт Т.Буланова) «Полька – хлопущка»	Упражнение с обручем («Неприят-ность эту мы переживём» Б.Савельев)	«Отгадай, чей голосок»	Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовительную	Русский хороводный шаг	«Лодочка», «Замок»	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю...»
февраль	Занятие 17-18	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	Полька «Старый жук» (музыка из к/ф «Золушка»), «Матушка – Россия»	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприят-ность эту мы переживём»	«Совушка»	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	Переменный шаг	«Веточка», «Книжка»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»
	Занятие 19-20	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Автостоп» (музыка диско), Полька «Старый жук»	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	«Космонавты»	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	Шаг с притопом с переменной ног	«Ящерица», «Кораблик»	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...»
март	Занятие 21-22	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	«Большая прогулка» (любой марш), «Автостоп»	«Пластилино-вая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»	«Поезд»	«Под музыку вивальди» (С.Никитин)	Тройной шаг с притопом	«Качели», «Рыбка»	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»
	Занятия 23-24	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз	Бальный танец «Вару – вару», «Большая прогулка»	«Разноцветн. игра» (Б. Савельев), «Пластилино-вая ворона»	«Усни трава»	«Под музыку вивальди» (С.Никитин)	«Ковырялочка»	«Кузнечик», «Черепашка»	Творческая игра «Магазин игрушек»

апрель	Занятия 25-26	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Чунга-чанга» В.Шаински Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн. игра»	«Погода»	«Танцкласс» (Ф.Лоу)	«Ковырялочка», «Топотушки»	«Ёжик», «Слон»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»
	Занятия 27-28	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Мячик» (М.Минков) «Чунга-чанга»	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш-полька»	«Танцкласс» (Ф.Лоу)	Боковой шаг «Крестик»	«Страус», «Птица»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
май	Занятия 29-30	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки)	«Полька» (Кремена), «Мячик» (М.Минков),	«Кот Леопольд» Б.Савельев, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Нитка-иголка»	Перевод рук из одной позиции. в другую, полуприседы и подъёмы на носки	Галоп вперёд и в сторону	«Веточка», «Улитка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо»
	Занятия 31-32	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)	Повторение: «Большая прогулка», «Вару-вару», «Чунга-чанга», «Мячик»	Повторение: «Разноцветная игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок»	«Под музыку вивальди» (С.Никитин)	Прыжки с выбрасыва-нием ног вперёд	«Месяц», «Лисичка»	Творческая игра «Магазин игрушек»

Второй год обучения		Игроритмика	Игротанец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Игропластика Акробатические упражнения	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, игромассаж
октябрь	Занятие 1-2	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Все мы делим пополам» В.Шаинский	«Всадник» Т.и С.Никитины	«Погода»	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом.	Тройной шаг с приподом	«Белые кораблики» В.Шаинский	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
	Занятие 3-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Волшебный цветок» Ю.Чичиков, «Все мы делим пополам»	«Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский), «Всадник»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова)	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2	Русский шаг - припадание	«Белые кораблики» В.Шаинский	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»
ноябрь	Занятие 5-6	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«полька» (йоксу-полька), «Волшебный цветок»	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Эхо»	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом»	Тройной переменный шаг	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»
	Занятие 7-8	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Модный рок» (любая современная), «Полька»	Упражнение с двумя лентами («Облака» В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)	«Открытие» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
декабрь	Занятие 9-10	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Модный рок»	«Бег по кругу» (Кремена), упражнение с двумя лентами	«Игра с мячом» (Берлинская Полька)	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом», «Открытие» рук во 2 позицию, ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Шаг, шаг, тройной припод	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»
	Занятие 11-12	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	«Макарена», «Падеграс»	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу»	«Пятнашки» (песня «Тикотико»)	«Открытие» рук в сторону и на пояс	«Припадание» в сторону, «припадание с поворотом, «ёлочка»	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

январь	Занятие 13-14	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Русский народный (любая русская народная песня), «Макарена»	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен»	«Открытие» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
	Занятие 15-16	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Танец «Кик» (музыка в стиле диско), «Русский народный»	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Шеренга – колона – круг»	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону	Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыты в стороны	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»
февраль	Занятие 17-18	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом	«Давай танцуй» (музыка в стиле диско) «Кик»	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцковский) «Марш»	«Музыкальные змейки»	Прыжки из 1 позиции во 2	Прямой галоп, галоп в сторону	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Самомассаж: «Трёх рукой – мочалкой»
	Занятие 19-20	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер ¾ при передвижении шагом	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»	«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Капканы»	Прыжки из 1 позиции во 2	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»

март	Занятие 21-22	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Артековская полька» (любая полька), «Современ-ник»	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождествен-ская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
	Занятие 23-24	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»	«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка»	«Гонка мяча по кругу»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд	Пластический этюд «Осенний марафон» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»
апрель	Занятие 25-26	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Полька тройками» (любая полька), «Танец с хлопками»	«Антошка» В.Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плie – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мария)	Музыкально-творческая игра «Займи место»
	Занятие 27-28	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Московский рок» (музыка в стиле диско), «Полька тройками»	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Игра с мячом» (Берлинская полька)	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плie – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мария)	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»
май	Занятие 29-30	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	«Круговая кадрили» (муз. размер 2/4), «Московский рок»	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо-вич)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П.Мария)	Творческая игра «Море волнуется»
	Занятие 31-32	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс	Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадрили»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер), «Кукла»	«Музыкальные змейки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П.Мария)	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»

Список используемой литературы:

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.
14. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.