

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАДОУ ЦРР-д/с №19  
Т.С. Лебедева  
«» д/с № 19 2025г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДЕТСКИЙ САД №19»  
города Ишима**

**Дополнительная образовательная  
программа танцевальной студии  
«Эдельвейс»**

Возраст обучающихся: 2-5 лет

Срок реализации: 3 года

Автор:  
Т.Ю.Бояркина,  
музыкальный руководитель  
первой категории

## Содержание

### I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- Пояснительная записка.....3
  - актуальность, направленность Программы
  - новизна, педагогическая целесообразность
  - отличительные особенности данной Программы
- Цель, задачи Программы.....4
  - - возраст детей, участвующих в реализации Программы
  - - сроки реализации Программы
  - - формы и режим занятий
  - - ожидаемые результаты и способы определения их результативности
  - - формы подведения итогов реализации Программы

### II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- Учебно – тематический план.....5
- Календарное планирование.....5

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- Методическое обеспечение Программы.....31
- Список литературы.....32
- Приложение 1.....33

## **1. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Танец - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, это особенный, сказочный мир, который завораживает детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияет на ребенка и формирует его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального и современного. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

**Актуальность программы.** Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии «Конфетти», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Занятия проводят в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее **отличительными особенностями** являются:

- активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса
- практические занятия.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа «Эдельвейс» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей на основе программ «Ритмическая мозаика» - Буренина А.И., «Са-фи-дансе» - Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г., дополнительной парциальной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

**Цель программы** – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

**Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

**Оздоровительные:**

- укрепление физического здоровья детей.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения и рекомендуется для занятий детей с 2 до 5 лет. Программа «Эдельвейс» предлагает проведение занятий 2 раза в неделю. Исходя из календарного года с 1 сентября по 31 августа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

продолжительность - для детей 2-3 лет: 15 минут

- для детей 4-5 лет: 20 минут

### **Ожидаемые результаты.**

К концу года дети должны:

- уметь выражать различные эмоциональные состояния в музыке мимикой лица;

- знать и определять на слух музыкальные лады Мажор и Минор;

- слышать и прохлопывать ударные слоги (сильные доли);

- владеть корпусом во время исполнения движений;

- ориентироваться в пространстве;

- координировать свои движения;

- исполнять хореографический этюд в группе

### **Способы определения результативности**

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май)  
(Приложение 1).

### **Формы подведения итогов реализации программы**

✓ Отчетные концерты для родителей

✓ Выступление в тематических концертных программах детского сада.

## **2. Содержательный раздел**

### **Учебно-тематический план**

| №  | Возрастная группа | Количество занятий в неделю | Количество занятий в месяц | Количество занятий в год |
|----|-------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1. | 2-3 лет           | 2                           | 8                          | 94                       |
| 2. | 4-5 лет           | 2                           | 8                          | 94                       |

## Календарно-тематический план

| Неделя               | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | Занимательная разминка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Танцевальная гимнастика.                                                                                                                 | Веселый тренинг.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>СЕНТЯБРЬ 2025</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1 неделя</b>      | Ходьба на носочках, руки на поясе.<br><br>Знакомство с основными элементами танца.<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Муха».</b><br/>Постановка корпуса, рук, ног и головы.<br/>Положение рук на талии, позиции ног:</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2 неделя</b>      | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног:<br><br><b>Ритмический танец «Мишка с куклой», «Потанцуй»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Азбука танца»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>3-4 неделя</b>    | Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, | <b>Ритмичный танец «Топ, хлоп».</b><br><br>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Катание на морском коньке»</b> на гибкость – для мышц живота, ног.</li> </ul> <p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       | <p>3-4раза</p> <p>• <b>«Стойкий оловянный солдатик»</b> – для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p> |
| <b>ОКТАБРЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Ритмичный танец «В гости к мишке»,<br/>Ритмичный танец «Танец игрушек».</b></p> | <p>• Имитация походки лисички, мишки, зайчика, летающих птичек.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3-4</b>            | Ходьба на носочках, руки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ритмический танец «Ножками</b>                                                     | Пружинка, выставление                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                                                      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>неделя</b>         | <p>вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>затопали»,<br/>Ритмический танец «Танец осенних листочков»</b></p>               | <p>ног поочередно на пятку. Повороты вправо и влево</p>                                                                                              |
| <b>НОЯБРЬ</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                                                      |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Ритмический танец «Мы весёлые ребята».</b></p>                                   | <p>•Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке.</p> |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Ритмический танец «Мы весёлые ребята,<br/>Ритмический танец «Если весело</b></p> | <p>•Разучивание выученных движений с рисунком танца. Передавать задорный характер музыки.</p>                                                        |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>левой ногой. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бегать(2-3раза).<br/>Заключительная ходьба.<br/>Дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                      | живётся».                                                                          |                                                                                                                                                    |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>      | <p><b>Ритмический танец «Зимние забавы»,<br/>Ритмический танец «Новый год»</b></p> | <p>• Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.</p>                                       |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заклучительная ходьба.</p> | <p><b>Ритмический танец «Снег-снежок».</b></p>                                     | <p>• Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног:</p> |
| <b>ЯНВАРЬ</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| <b>2<br/>неделя</b>   | <p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Ритмический танец «Парная пляска».</b></p>                                   | <p>• Умение контролировать свои движения в паре, реагировать на</p>                                                                                |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |                                                                                                                                                       |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>                                                                                                                                              |                                                | смену мелодии.                                                                                                                                        |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p> | <b>Ритмический танец «Парная пляска».</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.</li> </ul> |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |                                                                                                                                                       |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носочках, руки на пояс. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться</p>                                                                                                                         | <b>Ритмический танец «Танец с ленточками».</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка «Лесная сказка»</li> </ul>                                                                            |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |                                                                                                                                                                                    |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.                                 | <b>Ритмический танец «Танец с ленточками».</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Налуваем мы пузырь»</b></li> </ul> <p>Научиться перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг»</p>                                |
| <b>МАРТ</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                                                                                                                                                                                    |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в | <b>Ритмический танец «Маме будем помогать»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Птички»</b></li> </ul> <p>Научиться находить свое место в строю организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений.</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |                                                                                           |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие (четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> | <b>Ритмический танец «Маме будем помогать»</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Стирка» – для мышц рук, спины, ног.</li> </ul>  |
| <b>АПРЕЛЬ</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                                                                                           |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Ритмический танец «Весёлые часики».</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лягушка» – для мышц рук, спины, ног.</li> </ul> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                              |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                         | <p>Лежа на животе, держим руками ноги, делаем лёгкие покачивания на животе.</p>              |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                     | <p><b>Диагностика</b></p> <p><b>Репетиционная работа к отчетному концерту</b></p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Муха»,</li> <li>• «Мы веселье надуваем»</li> </ul> |
| <b>МАЙ</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                              |
| <b>2<br/>неделя</b>   | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.</p> | <p><b>Репетиционная работа к отчетному концерту,</b></p> <p><b>Повторение изученного материала.</b></p> |                                                                                              |

| ИЮНЬ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>1,2,3,4 недели</b> | <p>Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Ритмические танцы : «Потанцуй со мной дружок», «Танцуй», «Оранжевое солнце», «Танец лягушат».</b></p> | <p>Повторение изученного материала</p> |
| ИЮЛЬ                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                        |
| <b>1,2,3,4 недели</b> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга).</p>                                                                                         | <p><b>Ритмические танцы : «Хорошее настроение», «Каблучок», «Кнопочки», «Танец дружбы».</b></p>             | <p>Повторение изученного материала</p> |
| АВГУСТ                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                        |
| <b>1,2,3,4 недели</b> | <p>Ходьба, прыжки на двух ногах, лёгкий бег, дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Ритмические танцы : «Лялечка», «Ах, лето», «Тыц-тыц», «Рыбачок».</b></p>                              | <p>Повторение изученного материала</p> |

| СЕНТЯБРЬ 2026   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                        |  |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1 неделя</b> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый</p> | <p>Изучение нового материала.<br/>Повторение изученного материала.</p> |  |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | бег (2-3 круга).<br>Дыхательные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>2<br/>неделя</b>   | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка:</p> <p>Раз, два! – левой!<br/>Мы шагаем смело.<br/>Нам сейчас бы на парад.<br/>Каждый будет очень рад!</p> | <p><b>Ритмичный танец «Цыганский».</b></p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.</li> <li>2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.</li> <li>3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.</li> <li>4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.</li> <li>5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.</li> <li>6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.</li> <li>7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь.</li> <li>8. Стоя, руки внизу. 4 шага вперед, руки прямо: 4 шага назад, руки назад.</li> <li>9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.</li> <li>10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.</li> <li>11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.</li> <li>12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.</li> </ul> <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Цапля»</b> на координацию – для мышц ног.</li> </ul> <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.</p> <p>Когда цапля ночью спит<br/>На одной ноге стоит.<br/>Не хотите ли узнать:<br/>Трудно ль цапле так стоять?<br/>А для этого нам дружно<br/>Сделать позу эту нужно.</p> |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Ритмичный танец «Цыганский».</b></p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Катание на морском коньке»</b> на гибкость – для мышц живота, ног.</li> </ul> <p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза</p> <p>• <b>«Стойкий оловянный солдатик»</b> – для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p> |
| <b>ОКТАБРЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами</p> | <p><b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</b><br/>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, руки внизу.</li> <li>1. Руки к груди.</li> <li>2. И.п.</li> <li>2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.</li> <li>3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.</li> <li>4. Повороты на месте на носочках, руки вверх.</li> <li>5. Стоя, на коленях, руки вверх.</li> </ol> <p>Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.</p> | <p>• <b>«Ловкий чертенок»</b> – для мышц ног; координации.<br/>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                          | <p>6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.<br/> 7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.<br/> 8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».<br/> 9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».<br/> 10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.<br/> 11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.<br/> 12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.<br/> 13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.</p> | <p>• <b>«Растяжка ног»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.<br/> Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 3-4 неделя | <p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.</p> | <p><b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</b><br/> Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.<br/> На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза</p> <p>• <b>«Цапля»</b> на координацию – для мышц ног.<br/> Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.<br/> Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>НОЯБРЬ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1-2<br>неделя | <p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Ритмический танец «Летка-енка».</b><br/>Упражнения выполняются по четыре раза.<br/>1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких.<br/>2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно.<br/>3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок.<br/>4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°.<br/>5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же.<br/>Поклон.</p> | <p>• <b>«Ловкий чертенок»</b> – для мышц ног; координации.<br/>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <p>• <b>«Растяжка ног»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.<br/>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p> |
| 3-4<br>неделя | <p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>Ритмический танец «Летка-енка».</b><br/>Упражнения выполняются по четыре раза.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>• <b>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</b> – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:<br/>«Ах, ладошки, вы,</p>                                                                                                                                                                   |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>ладошки!<br/>За спиною спрячем вас!<br/>Это нужно для осанки,<br/>это точно! Без прикрас!»<br/>Медленно опустите руки<br/>вниз, встряхните<br/>кистями рук и спокойно<br/>вдохните.</p> <p>• <b>«Карусель»</b> –<br/>для мышц рук, ног,<br/>ягодиц; координации.<br/>Поиграем в карусель?<br/>Сядьте на пол,<br/>поднимите прямые ноги<br/>вверх. Опираясь руками<br/>о пол, начинайте<br/>поворачиваться вокруг<br/>себя с помощью рук.<br/>Закружилась карусель!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ДЕКАБРЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носочках, руки<br/>вверх. Ходьба по веревке<br/>прямо Ходьба на пятках.<br/>Подскоки. Ходьба: одна<br/>нога на пятке, другая на<br/>носке. Легкий бег. Ходьба<br/>«раки» (ходьба на<br/>четвереньках – И.п.: сидя<br/>на полу, руки сбоку на<br/>ладонях. 1-перенести<br/>туловище к ступням ног;<br/>2- и.п.). Боковой галоп<br/>правым и левым боком.<br/>Ходьба в полуприседе.<br/>Бег поднимая ноги вперед.<br/>Ходьба спиной вперед.<br/>Дыхательные упражнения.</p> | <p><b>Ритмический танец «Ежик<br/>резиновый».</b><br/>Вступление.<br/>По роще калиновой (<i>Дети<br/>переступают с ноги на ногу, руки на<br/>поясе. Пускаивают по кругу.</i>)<br/>По роще осиновой<br/>На именины к щенку<br/>В шляпе малиновой<br/>Шел ежик резиновый,<br/>С дырочкой в правом боку.<br/>Были у ежика (<i>Ставят на пятку<br/>правую ногу и приставляют ее<br/>обратно – 4 раза.</i>)<br/>Зонтик от дождика,<br/>Шляпа и пара галош. (<i>Выставляют<br/>на пятку левую ногу – 4 раза.</i>)<br/>Божьей коровке,<br/>Цветочной головке<br/>Ласково кланялся еж.<br/><br/>Проигрыш. (<i>Переступают с ноги на<br/>ногу, качая головой Кружатся на<br/>поскоке.</i>)<br/><br/>2. Здравствуй, елки! (<i>Наклоняют<br/>голову вперед – 2 раза.</i>)<br/>На что вам иголки?<br/>Разве мы волки вокруг? (<i>Пожимают<br/>плечами. Грозят указательным<br/>пальцем правой руки.</i>)<br/>Как вам не стыдно!<br/>Это обидно,<br/>Когда ошетинился друг. (<i>Грозят<br/>пальцем левой руки.</i>)</p> | <p>• <b>«Ах, ладошки,<br/>вы, ладошки!»</b> –<br/>упражнение для осанки.<br/>Хотите быть стройными<br/>и иметь красивую<br/>осанку?<br/>Тогда встаньте прямо и,<br/>заведя руки за спину,<br/>соедините ладони.<br/>Затем, вывернув<br/>сложенные руки<br/>пальцами вверх,<br/>расположите кисти так,<br/>чтобы мизинцы по всей<br/>длине касались<br/>позвоночника. Локти<br/>приподнять, спину<br/>выпрямить, плечи<br/>отвести назад.<br/>Удерживаем позу и<br/>повторяем:<br/>«Ах, ладошки, вы,<br/>ладошки! За спиною<br/>спрячем вас!<br/>Это нужно для осанки,<br/>это точно! Без прикрас!»<br/>Медленно опустите руки<br/>вниз, встряхните<br/>кистями рук и спокойно<br/>вдохните.</p> <p>• <b>«Карусель»</b> –<br/>для мышц рук, ног,<br/>ягодиц; координации.<br/>Поиграем в карусель?<br/>Сядьте на пол,</p> |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Небо лучистое, <i>(Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.)</i></p> <p>Облако чистое. <i>(«Рисуют солнце» левой рукой.)</i></p> <p>На именины к щенку <i>(«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)</i></p> <p>Ежик резиновый. <i>(Идут на месте.</i></p>                                       | <p>поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3-4 неделя</b> | <p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p> | <p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый».</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Маленький мостик»</b> – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</li> <li>• <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</li> </ul> |
| <b>ЯНВАРЬ</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>2 неделя</b>   | <p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки)</p>                                                                                                                                                                                           | <p><b>Ритмический танец «Яблочко».</b></p> <p><i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке.</p> <p><i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед.</p> <p><i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Маленький мостик»</b> – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину.</p> <p>Заключительная ходьба.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>шеренги.</p> <p>4-е движение. Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.</p> <p>5-е движение. Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.</p> <p>6-е движение. Поворот в разные стороны и расходятся.</p> | <p>через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц.</li> </ul> <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p> |
| 3-4<br>неделя | <p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег.</p> <p>Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заклучительная ходьба.</p> | <p><b>Ритмический танец «Снег-снежок».</b></p>                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Лодочка»</b> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</li> </ul> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Насос»</b> – для мышц ног, спины; гибкости.</li> </ul> <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели,</p>                                                                                                             |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косоплапуть). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба. | <b>Ритмический танец «Русский».</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны.</li> <li>2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку.</li> <li>3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно.</li> <li>4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх.</li> <li>5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево.</li> <li>6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.</li> <li>7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо.</li> <li>8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой.</li> <li>9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой.</li> <li>10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую.</li> <li>11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать.</li> <li>12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой.</li> <li>13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.</li> <li>14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Лодочка»</b> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</li> </ul> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Насос»</b> – для мышц ног, спины; гибкости.</li> </ul> <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на короточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | руками на полу.<br>15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения. | <b>Ритмический танец «Морячка».</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</li> </ul> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Экскаватор»</b> – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul> <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> |
| <b>МАРТ</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Ритмический танец «Антошка»</b> (под песню «Антошка»).<br>Вступление. Дети становятся | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | <p>носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p> | <p>враспынную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p>1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p>Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.</p> <p>2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.</p> <p>Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.</p> <p>Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета.</p> <p>3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.</p> <p>Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p> | <p>координации.</p> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Экскаватор»</b> – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul> <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> |
| <b>3-4 неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Ритмический танец «Антошка»</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Крокодил»</b> – для мышц рук, спины, ног.</li> </ul> <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>левой ногой. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Гусеница»</b> – для мышц рук, ног.</li> </ul> <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>АПРЕЛЬ</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>1-2<br/>неделя</b> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>                                                                                                                                         | <p><b>Ритмический танец «Чунга-чанга».</b></p> <p>Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).</p> <p>1-й куплет:</p> <p><i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i></p> <p>2-й куплет:</p> <p><i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i></p> <p>Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p> <p>3-й куплет (без слов).</p> <p>1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Крокодил»</b> – для мышц рук, спины, ног.</li> </ul> <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Гусеница»</b> – для мышц рук, ног.</li> </ul> <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в левую сторону.)</i></p> <p>Припев. <i>(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>3-4<br/>неделя</b> | <p>Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>                                                                                                                                                     | <p><b>Диагностика</b></p> <p><b>Репетиционная работа к отчетному концерту</b></p> <p><b>Ритмический танец «Чунга-чанга».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Антошка»</b></p> <p><b>Ритмический танец «Русский».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Яблочко».</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>МАЙ</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2<br/>неделя</b>   | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.</p> | <p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый».</b></p> <p><b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</b></p> <p><b>Ритмичный танец «Цыганский».</b></p> <p><b>Ритмический танец «Летка-енка».</b></p>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Колобок»</b> – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.</li> </ul> <p>Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!</p> <p>Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Достань мяч»</b> – для мышц ног, спины, гибкости.</li> </ul> <p>Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая.</p> |

|                       |  |                                       |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |  |                                       | Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза. |
| <b>3-4<br/>неделя</b> |  | <b>Отчетный концерт для родителей</b> |                                                                                                                                                                                            |

| <b>ИЮНЬ</b>               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>1,2,3,4<br/>недели</b> | Ходьба, прыжки на двух ногах, дыхательные упражнения.                                                                                                                                 | <b>Ритмические танцы: «Зоопарк», «Дождик», «Пчёлка», «Буги-Вуги».</b>                            | Повторение изученного материала |
| <b>ИЮЛЬ</b>               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                 |
| <b>1,2,3,4<br/>недели</b> | Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). | <b>Ритмические танцы : «Озорная полька», «Чок-чок каблучок», «Радуга», «Танец с платочками».</b> | Повторение изученного материала |
| <b>АВГУСТ</b>             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                 |
| <b>1,2,3,4<br/>недели</b> | Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием                                                                                                                                     | <b>Ритмические танцы : «Танец с игрушками», «Цветтик-семицветик», «Колобок», «Ягода».</b>        | Повторение изученного материала |

В первый год обучения дается материал по основным разделам:

1. Ритмика
2. Музыкально-ритмические задания и упражнения
3. Сюжетно-образные танцы

Все эти разделы связаны между собой, однако, каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Первый раздел «*Ритмика*» предусматривает активизацию музыкального восприятия детей через движение, развивает координацию движений, ориентацию в пространстве и чувство ритма. К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста.

Дети подвижны, ярче и эмоциональней воспринимают музыку через движение, получают огромное удовлетворение от свободных и легких движений, а от сочетания музыки с пластикой тела, у ребенка повышается жизненный тонус.

Второй раздел «*Музыкально-ритмические задания и упражнения*» включает в себя:

- 1) упражнения с предметами (*мячами, лентами, скакалками, бубнами, обручами*)
- 2) образные упражнения под слово
- 3) задания на свободу и пластику рук
- 4) развивающие игры.

Все это активизирует мелкую моторику и цепкость пальцев, развивает образность мышления, а это в свою очередь снимает «*зжатость*» и скованность у детей.

Третий раздел «*Сюжетно-образные танцы*» развивает художественно-творческие способности – такие как пластичность и выразительность, инициативу и творческую фантазию. Перевоплощаясь в сказочные и реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты и движения, у детей проявляется творческое начало, уверенность в своих возможностях.

#### Младшая группа (2-3 года)

##### 1. Ритмика

Овладение элементарными навыками координации движений. Знакомство с некоторыми элементами музыкальной грамоты. Исполнение хлопками ритмических рисунков. Развитие образного мышления и ориентации в пространстве.

##### 1. Элементы музыкальной грамоты

###### Определение

- характера музыки (*веселый, грустный*)
- темпа (*быстрый, медленный*)

##### 2. Комплексы упражнений включающие в работу основные группы мышц

- а) мышцы верхнего плечевого пояса

б) брюшного пресса

в) косые мышцы

г) мышцы ног

- наклоны и повороты головы

- работа плеч (*вверх, вниз*)

- наклоны корпуса (*вперед, в стороны*)

- приседания

- прыжки (*на двух ногах, на месте, в повороте*)

### 3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве

- построение в круг

- построение в пары

- движение по кругу

### 4. Упражнения на развитие художественно-творческих способностей

а) Игровые этюды:

- «Кто живет в лесу?»

- «На лугу»

- «У бабушки в гостях»

- «Лесная зверобика»

- «Едет цирк»

- «Заводные игрушки»

б) Игры-миниатюры:

- «Ветер»

- «Шарик»

- «Любопытная Варвара»

в) Игры-превращения:

- «Цветочек»

- «Веребочки»

- «Незнайка»

### 5. Ритмические игры

- «Паровоз»

- «Скажи свое имя»

### 2. «Музыкально – ритмические задания и упражнения»

Активизация мелкой моторики, развитие образного мышления, внимания, памяти.

#### 1 Упражнения с предметами

- кубики

- мячи

- ленты

## 2 Образные упражнения под слово

- Кошечка

- Маляры

- Сосульки

- Снежок

- Елочка и т. д.

## 3 Задания для пластики и свободы рук

- Колокола

- Тарелочки

- Ловим комариков

- Дорожки

- Рыбки

- Зайчики

- Моторчик и т. д.

## 4 Развивающие игры

- «Васька – кот»

- «Зайчик и ветер»

- «Воробьи и щенок»

- «Катание на саночках»

- «Лиса и гуси» и т. д.

## 3. Сюжетно – образные танцы

«Вживание» в разнотипные образы, проявление артистизма, ярких эмоций, творческого начала.

### Танцы:

- «Паровозик»

- «Злая тучка»

- «Часики»

- «Ладошки»

- «У тебя, у меня»

- «Маша и медведь»
- «Домик для поросенка»

#### 1.4 Ожидаемые результаты

##### Первый год обучения (2-3 г.)

Уметь исполнять ритмические, танцы и комплексы упражнений под музыку;

##### Второй год обучения (4-5 г. )

Уметь ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмические рисунки; уметь чувствовать ритм.

### **3. Организационный раздел**

#### **Методическое обеспечение**

1. Учебники, методические пособия по хореографической деятельности.
2. Ноутбук.
3. Фортепиано.

## Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. - 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. -М.: Аркти, 2005. - 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. -М.: Скрипторий, 2003, 2006. - 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. -М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. - М.: Вако, 2006. - 240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. - М.: Айрис-пресс, 2006. - 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. - Харьков: Ранок. Веста. 2005 - 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. -СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. -СПб.: Пионер, 2000. - 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -Спб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. - СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. - СПб.:Музыкальная палитра, 2006. - 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. - СПб.: Музыкальная палитра, 2006. - 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. - СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

## Приложение 1.

### Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

**Координация, ловкость движений** – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

*3 балла* - правильное одновременное выполнение движений.

*2 балла* - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

*1 балл* - неверное выполнение движений.

**Творческие проявления** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

*3 балл* - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

*2 балл* - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

*1 балл* - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

**Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

*Упражнение «Отодвинь кубик дальше»* (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (*1 балл*).

4-7см – средний уровень (*2 балла*)

8-11см – высокий уровень (*3 балла*).

*Упражнение «Кольцо»* (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

*Упражнение «Кто из лесу вышел?»*

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

*Упражнение «Заведи мотор».*

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

*Упражнение «Страусы».*

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных

детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

### **Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

#### *Упражнения с ладошками.*

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

1. 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
2. 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
3. 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
4. 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

*1 балл* - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

*2 балла* – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

*3 балла* – точно передает ритмический рисунок.

### **Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.**

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую

часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.