

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Исетский детский сад «Ивушка» Исетского района Тюменской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета № 7
МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»
« 11 » 06 » 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ «Исетский
детский сад «Ивушка»
С.А.Бусыгина
Приказ № 709 от « 11 » 06 2026г.



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Игровая ритмика и танцы»*

Возрастная категория: 5-7 лет
Срок реализации: 2026-2027 учебный год
платный

Руководитель кружка: **Мякишева О.А.**
воспитатель Исетского детского сада «Теремок»
филиала МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»

Содержание

1. Пояснительная записка	
2. Учебный план	
3. Содержание курса	
4. Календарно-тематический план работы	
5. Методическое обеспечение Программы	
6. Список используемой литературы	
Приложения	

Пояснительная записка

Структурный элемент Пояснительной записки	Описание, комментарии
Направленность программы	Программа «Игровая ритмика и танцы» имеет художественную направленность, и направлена на развитие музыкальных способностей детей от 5 до 7 лет. Составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012г., приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, с учетом санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13
Актуальность	Музыкально-ритмические занятия – это комплекс музыкальных упражнений и ритмических движений, которые способствуют развитию музыкального слуха, координации движений, двигательных умений и навыков. Принципы программы: Программа соответствует современным требованиям к образовательной программе. 1. Она имеет развивающий характер, ориентирована на общее и музыкальное развитие ребёнка в процессе овладения им музыкальной деятельностью. 2. В ней заложена возможность как групповой, так и развивающей индивидуальной и коррекционной работы с детьми. 3. В ней учтены идеи оздоровительного и развивающего компонента: принцип единства развивающей и оздоровительной работы с детьми. 4. Содержание программы ориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка. 5. Программа оснащена практическими материалами и пособиями для индивидуальных и групповых занятий. Подвижные, пальчиковые и музыкальные игры, игра на детских шумовых инструментах, упражнения, танцы и гимнастика под музыку - необходимые виды деятельности для детей. В таких играх с другими детьми ребёнок использует и развивает многие свои способности, в частности: • Улучшается общее физическое развитие, укрепляется

	мышечный корсет, формируется осанка. • Развивается музыкальный слух, ритм, и музыкальная память. • Формируются навыки вербального и невербального общения. • Ребёнок учится принимать решения, добиваться взаимопонимания, идти на компромиссы, он развивается эмоционально, у него формируется готовность и умение действовать в коллективе. • Развиваются навыки мелкой и крупной моторики, а также слуховые, зрительные, тактильные способности к восприятию.
Цель	Цель программы – способствовать умственному, физическому, социальному и эстетическому развитию детей дошкольного возраста средствами музыкального воспитания. Задачи программы реализуются через основные виды творческой деятельности: музыкальное и ритмическое движение, музыкальные и ритмические игры, танцы. В процессе коллективной деятельности и общения ребята усваивают определенные нормы взаимоотношений со сверстниками, у них складываются те или иные способы поведения, постепенно закрепляющие как более или менее устойчивые нравственные качества личности.
Задачи	Основная задача занятий ритмикой - развитие у воспитанников общей музыкальности и чувства ритма. — учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности; — развивать основы музыкальной культуры; — развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма); — учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т.д.); — формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении; — развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой»

	игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.
Отличительные особенности программы	Ядром программы является положение о том, что наилучшей для музыкального развития и обучения малышей является среда, где дети, родители и педагоги активно участвуют в музыкальной деятельности. Технология музыкального обучения и воспитания базируется на игровых методах и сочетании музыкальной деятельности с другими направлениями воспитательной работы с детьми. В предлагаемой программе музыкальное развитие является не только целью, но средством общего и социального развития детей. Новизной программы является также сочетание традиционных подходов и использование современных технических средств обучения. Обеспеченность практическим материалом (аудио, видео) позволяет целенаправленно заниматься комплексным музыкальным и общим развитием ребёнка не только на музыкальных занятиях, но использоваться и в группе (воспитателями), и семье (родителями).
Адресат программы	Обучающиеся дошкольники в возрасте от 5 до 7 лет
Срок освоения программы	2 год.
Формы обучения	Очная
Особенности организации образовательного процесса	Занятия проводятся групповые. Количество детей в группе 30 человек
Режим занятий	Форма и режим занятий: Занятия проводятся в групповой форме 1 раза в неделю. 5 - 7 лет группа 30 человек 30 минут
Планируемые результаты	5 – 7 лет: По прохождении данной программы учащиеся могут знать: • комплекс разминочных упражнений для подготовки тела к занятию • основные танцевальные компоненты, терминологию, правила выполнения упражнений • элементы музыкальной грамоты • иметь представление о факторах,

	способствующих сохранению и укреплению здоровья, профилактики заболеваний • правила техники безопасности на уроке и в ДДТ Могут уметь: • эмоционально и правильно исполнять несложные танцевальные композиции и виды танцев, соответствующие программе • исполнять детские песенки с изученными танцевальными элементами • выполнять построения и перестроения, усложненные различными видами ходьбы и исполнением различных движений • работать с реквизитом в танце • внимательно слушать педагога и четко выполнять его рекомендации работать в коллективе, слаженно
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	Достижение планируемых результатов происходит в процессе анализа выполнения упражнений, беседы с детьми. Способы фиксации результатов – открытые занятия.
Форма подведения итогов	• Открытые занятия для родителей • Видеоматериалы с занятий • Праздники и досуги в детском саду • Выступления детей на открытых мероприятиях
Материально-техническое обеспечение	Реализация программы предполагает работу в просторном помещении, с хорошей вентиляцией и освещением, возможностью использовать звуковоспроизводящую технику (музыкальный центр, компьютер) и мультимедийный проектор. Для проведения занятий используются: <i>Музыкальные инструменты:</i> Бубенцы, Бубны, Маракасы, Деревянные ложки, Погремушки, Музыкальные молоточки, Клавесы (деревянные палочки), Металлофоны, Треугольник, Барабаны. <i>Гимнастическое оборудование:</i> Гимнастические палки, Обручи, Мячи средних размеров резиновые, Массажные мячи, Мешочки с песком, Шнур яркий длиной 3-4 метра, Цветы небольшие нежных оттенков. <i>Игровое оборудование:</i> Куклы би-ба-бо (петрушечные), Сюжетные игрушки.

	<i>Дополнительная оборудование и атрибутика:</i> Газовые платочки и большие платки, Мишура, Подушки, Сюжетные картинки, Ленты, Султанчики/флажки, «Сюжетные» шапочки/детали (хвосты, уши, крылья...) Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме. Движение и игра – важнейшие компоненты жизнедеятельности детей, они всегда готовы двигаться и играть – это ведущий мотив их существования, поэтому занятия по ритмике рекомендуется начинать со слов: «Мы сейчас будем играть...», «Мы сейчас превратимся...», «Мы сейчас отправимся в путешествие...» и т.п.
Информационное обеспечение	Аудио, фото, интернет источники

Учебный план

Занятия проводятся 1 раза в неделю с сентября по май

Количество часов в год – академических часа

	Раздел программы	Количество часов в год практика, мин.	
		5 – 6 лет	6 – 7 лет
1.	Приветствие, разминка	144	144
2.	Упражнения в ходьбе и ОРУ	576	432
3.	Танцевальные движения и композиции	576	432
4.	Пальчиковые и жестовые игры, логоритмика	144	144
5.	Элементы хореографии	216	216
6.	Ритмические игры и игры на шумовых инструментах	216	216
7.	Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики	576	576
8.	Музыкальные и подвижные игры	288	288
9.	Завершение занятий	144	144
	Итого	2880	2880

Содержание разделов

1. Раздел «Приветствие. Разминка» является началом активной части занятия, создает необходимый положительный и добрый настрой у детей. С 4 лет используем песенки приветствия или легкие разминки.

2. Раздел «Упражнения в ходьбе и ОРУ» Дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве общеразвивающих упражнений используются музыкально-ритмические композиции. С предметами или без предметов.

Предметы, с которыми предлагается двигаться под то или иное музыкальное произведение, позволяют подчеркнуть характер, настроение музыки, поддерживают интерес к музыкальному произведению и помогают перевести любое упражнение в статус игры.

3. Раздел «Танцевальные движения и композиции» Это музыкально-ритмические упражнения, парные танцы, хороводы. В этой части решаются основные задачи, формируются и закрепляются умения и навыки овладения ребенком всеми видами детской музыкальной деятельности. Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. Танцы подбираются с учетом темы месяца и времени года.

4. Раздел «Пальчиковые и жестовые игры. Логоритмика» - служит основой для развития ручной умелости, мелкой и крупной моторики, координации движения рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии. Польза пальчиковой гимнастики не только в развитии мелкой моторики. Развивается еще и речь, и творческие способности, и внимание, и скорость реакции.

Логоритмика – это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова, направленная на решение коррекционных, образовательных и оздоровительных задач.

Задачи логоритмики - развитие чувства ритма через движение посредством развития слухового внимания и улучшение речи детей благодаря воспитанию ритма речи.

5. Раздел «Элементы хореографии» для детей 5-7 лет.

знакомство детей с классическими движениями. Детская хореография включает в себя такие основы:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук.
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.

4) Развитие двигательных навыков и координации движений.

6. Раздел «Ритмические игры и игра на шумовых инструментах» это один из видов детской исполнительской деятельности, которая чрезвычайно привлекает дошкольников. В процессе игр совершенствуются эстетическое восприятие и эстетические чувства ребенка. Игры способствуют становлению и развитию таких волевых качеств, как выдержка, настойчивость, целеустремленность, усидчивость, развивается память и умение сконцентрировать внимание.

Развивается и совершенствуется чувство ритма.

7. Раздел «Игрогимнастика с использованием элементов партерной гимнастики» Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (сидя, лёжа) на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног. Это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, раскрепощенности и уверенности в себе. Упражнения с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, кубиками.

8. Раздел «Музыкальные и подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей. «Хороводные игры» развивают коммуникативность, хорошо сплачивают детский коллектив, учат согласованности движений.

9. Раздел «Игры для завершения занятия» Спокойные и неспешные игры и упражнения снимают перевозбуждение, благотворно и успокаивающе действуют на детскую психику. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Упражнения на релаксацию, необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться.

Этапы работы с репертуаром на занятиях для детей 5-7 лет

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

- о начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению).
- о этап углубленного разучивания упражнения.
- о этап закрепления и совершенствования упражнения.

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

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

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

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

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

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Повышению активности детей способствует изменение условий выполнения упражнений, постановка двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.

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

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

Структурный элемент раздела	Содержание
Методы обучения	Игровой, словесный, наглядный, практический.
Формы организации образовательного процесса	Групповая и индивидуально-групповая.
Формы организации занятия	Игровая (различные виды)
Педагогические технологии	Технология игровой деятельности Технология группового и индивидуального обучения Технология развивающего обучения
Алгоритм занятия	Построение занятия Подготовительная часть (3-5 минут) Цель раздела: собрать внимание детей и настроить их на занятие, скоординировать движения. Содержание раздела: песенки-приветствия, песенки-разминки Основная часть (20-30 минут) Цель раздела: развитие основных двигательных и речевых умений в музыкально-ритмической деятельности, развитие музыкальных способностей (музыкальный слух, чувство ритма), координации речи, пения и движений (под музыкальное сопровождение и без него), развитие коммуникативных навыков. Содержание раздела: - упражнения в ходьбе и ОРУ - танцевальные движения - логоритмические упражнения - пальчиковые и жестовые игры - ритмические игры и игры на шумовых инструментах - партерная гимнастика - музыкальные и подвижные игры Заключительная часть (3-5 минут) Цель раздела: Подведение итогов занятия. Формирование спокойного психоэмоционального состояния. Используются песенки-прощания, а также проводятся релаксационные упражнения и игры. Содержание раздела: заключительные упражнения, песенки-прощания

Список литературы

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

Календарно-тематическое планирование

5 – 6 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-8	Путешествие. Транспорт	<i>На чем можно отправится в путешествие? Как это передвигается?</i>	Развивать фантазию. Настроить на работу на учебный год	
	Разминки	«Мы идем», ОРУ в ходьбе и беге. Галоп. Поскоки на месте. Перестроения. «Летчики на аэродром», ОРУ и логоритмика: «Теплоходик»	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки основных движений: поскоки, галоп.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Далеко от мамы», «Галоп-полька»	Развивать умение выполнять танцевальные движения.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра с клавесами.	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Элементы хореографии	Основная стойка: Ноги в 6 позиции, ноги ровные, напряжены, спина ровная, шея длинная, голову не опускать, живот и ягодицы втянуты, руки и плечи опущены	Совершенствование осанки. Развитие координации средствами хореографии.	24
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «На лодочке» с гимнастической палочкой, «Красивый самолет»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры.	Игра «Транспорт». «Лампочка», «Выбирай», «Ежик-еж» - игра с логоритмикой	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать чувство ритма в игре.	32
	Завершение занятий	«Паровоз», «Знакомство»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
ОКТАБРЬ занятия 9-17	Озорные игрушки	<i>Превращаемся в озорные игрушки, которым можно многое.</i>	Развивать фантазию, учить сопоставлять движения с образами.	
	Разминки	Игровое упражнение: «Давай, коза, попрыгаем». Перестроение Галоп (прямой и боковой). Поскоки – упражнение «Крош», кружение поскоками. «Энгри Бердс» - в приседе, «Слон», «С кубиками» Движение по полосе парами. «Робот»	Учить ориентироваться в пространстве. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения. Поддерживать темп упражнения.	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			72
	логоритмика			18
	Танцевальные движения	«Робот Бронислав», «Заводные игрушки», «Мы веселые матрешки»	Развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер – музыки.	72
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Музыкальная карусель», «Ритмический оркестр»,	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	27

	Элементы хореографии	«Барби балеринки» «Послушные носочки»	Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног в хореографии	27
	Игрогимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Дружные кубики»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные и подвижные игры	Ритмическая игра «Игрушки», «Мягкие и жесткие игрушки». смена муз отрывков	Способствовать развитию творческой активности детей.	36
	Завершение занятий	«Катаемся парами», «Кто самый тихий»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
НОЯБРЬ занятия 18-25	Разноцветные блоки	<i>Упражнения, игры, зарядки, растяжки с блоками для йоги</i>	Учить использовать предметы в разнообразных упражнениях по одному и в парах	
	Разминки	Основные движения под музыку: разные виды бега, ходьба в приседе, широкие шаги Растяжка стоя, медленный подъем колена, упражнения на равновесие ОРУ: с блоком для йоги по одному и в парах	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учимся работать в паре	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Бабка Ежка», «Танцуйте сидя»	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритмический оркестр» «Игра с шагами и хлопками»	Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Элементы хореографии	«Балеринки» Упражнения для стоп. Позиции ног и рук.	Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног, подготовительная и 1,2 и 5 позиции рук	24
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса с блоком для йоги	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Пол это лава», «Самый быстрый», «Перейди поле»	Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть	32
	Завершение занятий	«Пылесос», «Узкая дорожка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
ДЕКАБРЬ занятия 26-34	Зима. НГ Календарь	<i>Зимняя тема на занятиях с добавлением Игровых заданий из календаря.</i>	Учить сопоставлять явления природы, традиции и ритмы музыки.	
	Разминки	«Вперед четыре шага». Основные движения под музыку: разные виды шага, подскок «Ледяные ладошки» Движение в парах. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: «Да-да-да», «А на улице мороз», «У оленя дом большой», «Мы повесим шарик»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			72
	логоритмика			18
	Танцевальные движения	«У леса на опушке», «Зимние танцы» «Мы пойдем сперва налево» (соблюдать темп) «Бабка Ежка»	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных	72

			движений.	
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Звонкие бубенцы», Оркестр «Клавесы и бубенцы»,	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	27
	Элементы хореографии	Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Развитие эластичности суставно-связочного аппарата.	27
	Игрогимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса.	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные и подвижные игры	«Снежинки и Сугробы» (коммуникативная), «Старый пень», «Заморожу», «Хвост Бабы Яги», «Снежинки летайте»	Способствовать развитию творческой активности детей. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	36
	Завершение занятий	«Снеговик»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
ЯНВАРЬ занятия 35-40	Холодное приключение	Занятия по мотивам мультфильма: «Холодное Сердце»	Развивать творчество, фантазию.	
	Разминки	«Коньки», «Веселый снеговик», «Бег на месте». Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: «Зарядка ледоруба»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	12
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	Логоритика			12
	Танцевальные движения	«Танец силы», «У леса на опушке», «Фа-на-на»	Развивать танцевальное творчество;	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритм с ложками» «Игра с шагами и хлопками»	Развивать чувство ритма и координацию	18
	Элементы хореографии	Упражнение для стоп «Балеринки», Для рук со снежинками.	Развивать плавность движения руками.	18
	Игрогимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Упражнения для Балеринок»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	48
	Музыкальные и подвижные игры	«Перейди поле», «Чья льдинка», «Двигайся-замри», «Саночки»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	24
	Завершение занятий	«Заморозка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	12
ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	Весело и грустно	Разнообразные упражнения с веселой и грустной музыкой. Выражаем настроение в движении	Знакомить с эмоциями и проявлениями их в движениях	
	Разминки	Марш, упражнения в ходьбе, плавные шаги, «Веселая зарядка для Бобика»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Фа-на-на», «Притопы», «Пружинки и прыжки»	Развивать танцевальное творчество, ритмичность	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра с бубном «Шаг и три хлопка»	Соблюдать ритмический рисунок игры.	24
	Элементы хореографии	Плавные упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях.	Развитие и укрепление тазобедренного сустава и	24

		Полуприсед и Присед	необходимой «выворотности» ног.	
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения гибкости Веселые упражнения в движении, «Грустные» растяжка в статике	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Ворота», «Мышеловка»,	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	32
	Завершение занятий	«Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАРТ занятия 49-56	Веселые котята	<i>Как ведут себя Кошки и котята. Что любят, как играют.</i>	Развивать творчество и фантазию	
	Разминки	Сужение и расширение круга. Упражнения на равновесие.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика	«Бег с заданием, приседанием», «ходьба на 4 лапках», «Мягкий шаг», «Ученый кот» - логоритмика		64
				16
	Танцевальные движения	«Кошка беспородная», «Танец котят», «Пружинки и прыжки»	Развивать творчество.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Игра с массажным мячиком» - по кругу	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Галоп и галоп парами. Позиции рук.	Повторение и закрепление.	24
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Котята гуляют»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Ловкие котята - прятки», «Хитрый кот», «Мышеловка»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх	32
	Завершение занятий	«Самый тихий», «Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
АПРЕЛЬ занятия 57-64	Тайна Третьей планеты	<i>Путешествуем по нашей солнечной системе. Узнаем о планетах, и их особенностях.</i>	Мир космоса. Какие планеты есть в нашей солнечной системе и в чем их особенности.	
	Разминки	Упражнения в ходьбе, разные виды бега. Упражнения на координацию движений. «Марсианские горы». ОРУ: комплекс упражнений с обручем, зарядка космонавта.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика			64
				16
	Танцевальные движения	«Я ракета», «Танец лунатиков», Активное слушание: «Ветер на Юпитере»	Развивать творчество. Умение передавать эмоции в танце	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра «Кольца Сатурна»	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	24
	Игροгимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Упражнение для	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64

	Музыкальные и подвижные игры	ног» «Не обожгись», «Прыжки по лунным кратерам», «День/ ночь»,	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств	32
	Завершение занятий	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАЙ занятия 65-72	Насекомые	<i>Мир насекомых – удивительный мир. Просыпаются весной и делают разминки.</i>	Развивать фантазию. Учить сопоставлять движения с образами.	
	Разминки	Идем на полянку. Насекомые просыпаются, разминают крылышки и ножки. «Стрекоза», «Кузнечик», «Пчелки», «Паучок»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			64
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Танец насекомых», «Сороконожка», «Танец пчелок и бабочек»	Способствовать красивому, выполнению танцевальных композиций. Соплосовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.	64
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Шумовой оркестр, «Колокольчик, где звенит»	Развивать ритмический слух	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	24
	Игрогимнастика	«Гусеница ползет», «Строим дом» «Майский жук и крылышки», «Кузнечик сидя»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Сороконожка» с перестроением, «Паучок и мухи»	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	32
	Завершение занятий	«Колокольчик, где звенит»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16

Календарно-тематическое планирование

6 – 7 лет

месяц	Тема	Содержание	Цель	Кол-во часов по данной теме, мин.
СЕНТЯБРЬ занятия 1-8	Путешествие. Транспорт	<i>На чем можно отправится в путешествие? Как это передвигается?</i>	Развивать фантазию. Настроить на работу на учебный год	
	Разминки	ОРУ в ходьбе и беге. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскаками. Упражнения на смену движения. Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: «Теплоходик», «Самолет», «Паровоз»	Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать навыки основных движений: поскаки, галоп.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика			48
	Танцевальные движения			16
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Музыкально ритмическая игра. Транспорт» Шумовые инструменты	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	48
	Элементы хореографии	Основная стойка: Правильное положение ног и корпуса. Ноги в 6 позиции, ноги ровные, напряжены, спина ровная, шея длинная, голову не опускать, живот и ягодицы втянуты, руки и плечи опущены	Совершенствование осанки. Развитие координации средствами хореографии.	24
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. «На лодочке» с гимнастической палочкой, «Самолет»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	56
	Музыкальные и подвижные игры.	Игра «Транспорт». «Лампочка», «Выбирай», «Игра летчики»	Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Развивать чувство ритма в игре.	64
	Завершение занятий	«Паровоз», «Знакомство»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	32
ОКТАБРЬ занятия 9-17	Озорные игрушки	<i>Превращаемся в озорные игрушки, которым можно многое.</i>	Развивать фантазию, учить сопоставлять движения с образами.	16
	Разминки	Игровое упражнение: «Давай, коза, попрыгаем». Перестроение Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки – упражнение «Крош», кружение поскаками. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: С кубиками, Робот,	Учиться ориентироваться в пространстве. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ, логоритмика			54
	Танцевальные движения			18
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Робот Бронислав», «Заводные игрушки», «Мы веселые матрешки»	Развивать чувство ритма, умение передавать через движения характер – музыки.	54
	Элементы	Позиции ног и рук. «Барби балеринки»	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	27
			Развивать красивые	63

	хореографии	«Послушные носочки»	движения. Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног в хореографии	
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Дружные кубики»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные, и подвижные игры	«Продавец игрушек», «Ловкий грибник» (горелки)	Способствовать развитию творческой активности детей.	36
	Завершение занятий	«Катаемся парами», «Кто самый тихий»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
Н О Я Б Р ь з а н я т и я 18-25	Разноцветные блоки	<i>Упражнения, игры, зарядки, растяжки с блоками для йоги</i>	Учить использовать предметы в разнообразных упражнениях по одному и в парах	
	Разминки	Основные движения под музыку: разные виды бега, ходьба в приседе, широкие шаги Растяжка стоя, медленный подъем колена, упражнения на равновесие ОРУ: с блоком для йоги по одному и в парах	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Учимся работать в паре	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	Танцевальная зарядка «Новый день», Робот Бронислав, Русские зимы	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритмический оркестр» «Игра с шагами и хлопками»	Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	24
	Элементы хореографии	«Балеринки» Упражнения для стоп. Позиции ног и рук. Растяжка стоя с блоком. Позиции ног: подготовительная, 6 и 2	Укреплять стопы. Знать отличия 1 и 2 позиции ног, подготовительная и 1, 2 и 5 позиции рук	56
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса с блоком для йоги	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Пол это лава», «Самый быстрый», «Перейди поле»	Продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, привычку сообща играть	32
	Завершение занятий	«Пылесос», «Узкая дорожка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16

ДЕКАБРЬ занятия 26-34	Адвент календарь	<i>Зимняя тема на занятиях с добавлением Игровых заданий из календаря.</i>	Учить сопоставлять явления природы, традиции и ритмы музыки.	
	Разминки	Основные движения под музыку: разные виды шага, подскок «Ледяные ладошки» Движение в парах. Перестроения в колонны по два, по четыре. ОРУ: Да-да-да, «Мы пойдем сперва налево» (соблюдать темп)	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	18
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			54
	логоритмика			18
	Танцевальные движения	«Русские зимы», «Здравствуй, Дедушка Мороз»	Способствовать формированию навыков исполнения танцевальных движений.	54
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Звонкие бубенцы», Оркестр «Ложки и бубны»,	Развивать слуховое внимание. Поддерживать темп и соблюдать ритмический рисунок.	27
	Элементы хореографии	Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Развитие эластичности суставно-связочного аппарата.	63
	Игrogимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения на укрепление брюшного пресса.	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	72
	Музыкальные и подвижные игры	«Снежинки и Сугробы» (коммуникативная), «Старый пень», «Заморожу», «Хвост Бабы Яги», «Снежинки летайте»	Способствовать развитию творческой активности детей. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	36
	Завершение занятий	«Снеговик тает»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	18
ЯНВАРЬ занятия 35-40	Холодное приключение	<i>Занятия по мотивам мультфильма: «Холодное Сердце»</i>	Развивать творчество, фантазию.	
	Разминки	«Коньки», «Веселый снеговик», «Бег на месте». Перестроения группы: из круга в рассыпную. ОРУ: «Зарядка ледоруба»	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	12
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			36
	логоритмика			12
	Танцевальные движения	«Танец силы», «Русские зимы»	Развивать танцевальное творчество;	36
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритм с ложками» «Игра с шагами и хлопками»	Развивать чувство ритма и координацию	18
	Элементы хореографии	Упражнение для стоп «Балеринки», Для рук со снежинками. Плавные руки.	Развивать плавность движения руками.	42
	Игrogимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. «Упражнения для Балеринок»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	48
	Музыкальные и подвижные игры	«Перейди поле», «Чья льдинка», «Двигайся-замри», «Саночки»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх.	24
	Завершение занятий	«Заморозка»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	12

ФЕВРАЛЬ занятия 41-48	Эмоции	<i>Узнаем: какие бывают эмоции. Как исправить на положительные.</i>	Знакомить с эмоциями и проявлениями их в движениях	
	Разминки	Построения и перестроения группы.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,	Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Притопы		48
	логоритмика	ОРУ: добряк и злючка. «Делайте зарядку». «Любопытная Варвара» - логоритмика		16
	Танцевальные движения	Притопы», «Шаг с хлопком на первую долю», «Пружинки и прыжки»	Развивать танцевальное творчество, ритмичность	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Ритмы с бубном» (Тарантелла) «Шаг и три хлопка»	Соблюдать ритмический рисунок игры.	24
	Элементы хореографии	Плавные упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.	56
	Игрогимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Эмоции» Веселые упражнения в движении, «Грустные» растяжка в статике	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Горелки с платочком», «Двигайся замри», «Палки и палочки»	Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях	32
	Завершение занятий	«Зимние картинки», «Зеркало»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАРТ занятия 49-56	Веселые котята	<i>Как ведут себя Кошки и котята. Что любят, как играют.</i>	Развивать творчество и фантазию	
	Разминки	Сужение и расширение круга. Упражнения на равновесие. «Бег с заданием, приседанием», «ходьба на 4 лапках», «Мягкий шаг», «Ученый кот» - логоритмика	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Кошка беспородная», «Танец котят», «Пружинки и прыжки»	Развивать творчество.	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Игра с массажным мячиком» - по кругу	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Галоп и галоп парами. Позиции рук.	Повторение и закрепление.	56
	Игрогимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса Комплекс «Котята гуляют»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Ловкие котята - прятки», «Хитрый кот», «Мышеловка»	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх	32
	Завершение занятий	«Самый тихий», «Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16

АПРЕЛЬ занятия 57-64	Тайна Третьей планеты	<i>Путешествуем по нашей солнечной системе. Узнаем о планетах, и их особенностях.</i>	Мир космоса. Какие планеты есть в нашей солнечной системе и в чем их особенности.	
	Разминки	Упражнения в ходьбе, разные виды бега. Упражнения на координацию движений. «Марсианские горы». ОРУ: комплекс упражнений с обручем, зарядка космонавта.	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	«Я ракета», «Танец лунатиков», Активное слушание: «Ветер на Юпитере»	Развивать творчество. Умение передавать эмоции в танце	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	Ритмическая игра «Кольца Сатурна»	Развивать координацию, ориентировку в пространстве	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	56
	Игροгимнастика	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов, Упражнения для улучшения гибкости позвоночника Комплекс «Упражнение для ног»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Не обожгись», «Прыжки по лунным кратерам», «День/ ночь»,	Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств	32
	Завершение занятий	Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16
МАЙ занятия 65-72	Цирковое представление	<i>Подготовка к выступлению. Выступить – это не только танец.</i>	Учить выступать, отрабатывать танцевальные номера	
	Разминки	Марш и перестроение, «Разминка артистов», «Акробаты» - адаптированные упражнения	Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.	16
	Упражнения в ходьбе и ОРУ,			48
	логоритмика			16
	Танцевальные движения	Танец «Хула-Хуп», «Жонглеры», «С гимнастической палочкой», «Детки-конфетки», «С гимнастическими лентами»	Способствовать красивому, выполнению танцевальных композиций. Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.	48
	Ритмические игры. Ритм с шумовыми инструментами	«Барабанчики», «Ритмы с бубном» (Тарантелла)	Развивать ритмический слух	24
	Элементы хореографии	Упражнения для рук. Упражнения для стоп в 6, 1 и 2 позициях. Полуприсед и Присед	Повторение и закрепление	56
	Игροгимнастика	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, Упражнения на укрепление брюшного пресса. «Растяжка для гимнастов»	Развивать гибкость и пластичность, точность и ловкость движений, координацию рук и ног.	64
	Музыкальные и подвижные игры	«Шапочку передавай»	Развивать творчество, самостоятельность,	32

			инициативу в двигательных действиях	
	Завершение занятий	«Слушай команду», «Катаемся клубочком»	Снять перевозбуждение, быстро восстановить силы.	16