


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 14 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по физическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2022 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ детского сада №14  
общеразвивающего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
  
Л.Д. Кузьма  
(приказ от 31.08.2022 г. № 77)

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Игровая ритмопластика «В мире танца»**

Возраст учащихся: от 3 до 5 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик

Гафрусёнок Александра Александровна,  
инструктор по физической культуре,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

## Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-5 лет.....	7
2. Содержательный раздел.....	7
2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Учебный план работы по программе.....	8
2.3 Содержание образовательной работы.....	9
2.4 Формы и методы проведения занятий.....	10
2.5 Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....	10
3. Организационный раздел.....	11
3.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	11
3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	11
<i>Приложение.....</i>	<i>12</i>
<i>(Планирование занятий по игровой ритмопластике для детей 3-4 лет).....</i>	<i>12</i>
<i>(Планирование занятий по игровой ритмопластике для детей 4-5 лет).....</i>	<i>14</i>

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, творческих успехов, долголетия. Здоровье человека отражает уровень жизни и санитарного благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, настроение людей. Уровень здоровья зависит, в свою очередь, от социально-экономических условий экологической обстановки, питания, отдыха, образа жизни, культуры, образования, состояния здравоохранения и медицинской науки и во многом – от степени двигательной активности человека.

С древних времён известно воздействие сочетания ритмического движения на состояние здоровья человека. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности. Следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку. Будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основная направленность предлагаемой программы-психологическое раскрепощение ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента.

Овладение элементами хореографии, современных и игровых танцев повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, доброжелательность, внимательность к другим. Танцевальные игровые композиции обогащают детей яркими образными движениями, создают условия эмоциональной разрядки, улучшают функции внимания.

Все занятия проводятся в игровой форме. Игра- определённое качество деятельности, отличающееся от «обыденной» жизни, это «преображение действительности и самого играющего». Именно игра, работа с образом, различные упражнения по развитию творческих способностей, психоэнергетическая саморегуляция помогают раскрыть эти возможности, потенциально имеющиеся в той или иной степени практически у всех детей. Игра- это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра-это дело несерьёзное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность. Реализовывать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребёнка и является целью этой программы.

Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, танцевальных движений. Игры, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных задач. Широко используется метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация). Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.



Дополнительная общеразвивающая программа «Игровая ритмопластика «В мире танца» (далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 14 общеразвивающего вида с приоритетным направлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга (далее - Образовательное учреждение) разрабатывалась в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 12, ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1,5,6 ст. 14; ст.15; ст. 16; ст. 33; ст. 75) СанПиН 2.4.4.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 №41)
Содержание программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.9,22,25 ст. 2; п.5 ст. 12; ст.12; п.1,4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.0.2013 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.014 №1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.15, ст.16, ст.17, ст.75) СанПиН 2.4.4.172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4.07.2014 №41)

#### **Принципы создания программы:**

- Доступность: учёт возрастных особенностей; адаптированность материала к возрасту детей.
- Систематичность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных упражнений и комплексов.
- Наглядность.
- Динамичность: интеграция программы в разные виды деятельности.

- Дифференциация: учёт возрастных особенностей; учёт по половому различию; создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Методы реализации программы:** словесные (художественное слово, беседа, вопросы, рассказ); наглядные (сбор фотоматериалов, аудиовизуальная техника, информационные стенды, показ способов действия, личный пример педагога); игровые (дидактические и подвижные игры); практические упражнения; создание развивающей среды; организация режима двигательной активности.

*Основные направления программы.*

Танец - это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенному в завершенную художественную форму. Танец требует от обучающихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации всех творческих и физических сил. Танец – это ритмические движения тела или частей тела, которые исполняются в определённой технике под музыку с целью выражения эмоций и служат средством передачи индивидуального характера. Танцуя в паре, ребенок многому учится, и многое приобретает: вырабатывается и развивается не только контроль над собой, коммуникабельность, взаимовыручка, умение настроиться на партнера, но и культура общения с тренером, партнером и другими участниками группы. Танцы оказывают большое влияние на формирование внутренней культуры ребенка. И поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцами развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

*Основные компоненты эстетической структуры танца:*

1. Пластика. В системе средств выразительности танца первостепенную роль играет музыкально-пластический образ, воплощающий соединение духовного потенциала танцора и его телесной выразительности, обеспечивая, таким образом, становление одухотворённого мастерства. Но теоретически в хореографии рассматривается и пластический образ, имеющий достаточно сложную структуру.
2. Музыкальность. Музыка является той составляющей танцевального искусства, которая позволяет наполнить его конкретным художественно-образным смыслом и определяется способностью танцора в соответствии со своими индивидуальными особенностями раскрыть заложенную в ней идею-настроение.
3. 3. Естественность. Органичность в каждом движении танца – это требование к танцорам занимает особое место среди выше означенных компонентов, представляя универсальное требование к манере исполнения программы выступления. Все эти характеристики взаимосвязаны и являются неразрывными компонентами, формирующими художественный образ танцора.

Данная Программа вводит ребенка в мир танца, воспитывает эмоциональное, осознанное отношение к танцевальному искусству, которое на сегодняшний день остается актуальным. Данная Программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей. Танцы способствуют выработке хорошей осанки, делают движения пластичными и гибкими. Способствуют развитию музыкального слуха и чувства ритма. Танцы также

воспитывают морально-волевые качества ребенка: терпение, настойчивость, стремление достигать поставленной цели, уверенность в своих силах.

### **Цели и задачи.**

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, приобщение обучающихся к миру танцев, воспитание интереса к танцу, формирование культуры движений.

Программа решает следующие задачи:

- 1. Укрепление здоровья
- 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольника
- 3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся
- 4. Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер
- 5. Развитие двигательных качеств и умений: развитие ловкости, координации движений, развитие гибкости, пластичности, формирование правильной осанки, красивой походки, обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

### **Структура занятия. Организация и проведение.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, программа рассчитана на 32 учебных часа (для каждого возраста). Время занятий зависит от возраста детей: 3-4 года 15 минут, 4-5 лет 20 минут.

Структура занятия включает в себя 3 части: подготовительная, основная и заключительная.

- В *подготовительной* части занятия осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части занятия. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, элементы хореографии.
- *Основная* часть занятия занимает большую часть времени. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами комплексов упражнений аэробного характера – разминка. В работе могут быть использованы как комплексы ОРУ определённой оздоровительной направленности, танцевальные упражнения, комплексы ритмической гимнастики, так и целые композиции, упражнения игрового стретчинга. Основанные на статических и динамических упражнениях, т. е. группы упражнений, объединённые единым смысловым значением и решающие определённые задачи. В конце основной части обязательно проводятся музыкально- подвижные игры, творческие задания под различную музыку.
- В *заключительной* части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 3-5 минут. Нагрузка снижается за счёт уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. Как правило, это упражнения в растягивании и расслаблении мышц, как

отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, лёжа, сидя, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации, медленные комплексы ритмической гимнастики, психогимнастика и релаксация. Каждая часть проводится под музыку.

## **1.2 Возрастные и индивидуальные особенности детей 3– 5 лет.**

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекание нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

В возрасте 4-5 лет у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; в возрасте способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны знать:

- азбуку музыкального движения (разные виды шагов, бега в разных направлениях; понимание характера музыки и отображение его в движении);
- ритмические и образные танцы (основные позиции и положения рук, ног и головы, изображающие животных, повороты, прыжки);

уметь:

- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения
- точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- использовать разнообразные виды движений в импровизации под музыку.

## **2.Содержательный раздел дополнительной общеразвивающей программы**

### **2.1 Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года – 32 недели

Начало занятий – 1 октября 2022 года

Окончание занятий – 31 мая 2023 года

**Объём учебных часов дополнительной общеразвивающей программы «В мире танца»**

<i>Возрастная группа</i>	<i>Общее количество в неделю</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Всего занятий в год</i>	<i>Количество часов в год</i>
3-4 года	1	15 минут	32	8
4-5 лет	1	20 минут	32	10 часов 40 м

Открытые занятия для родителей (законных представителей) воспитанников 1 раз в год: апрель.

**2.2 Учебный план работы по программе**

<i>Название программы</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество занятий в месяц</i>	<i>Количество занятий в полгода/год</i>
«В мире танца»	1	4	16/32

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (группа 3-4 года)**

<i>№ темы</i>	<i>ТЕМА</i>	<i>Кол-во занятий</i>
1	«Осень в лесу»	4
2	«Киска-кисонька»	4
3	«В гости к медвежонку»	4
4	«Пусть приходит зима»	4
5	«Весёлые путешественники»	4
6	«Невоспитанный мышонок»	4
7	«Паучок, паучок»	4
8	«Разноцветная игра»	4
Итого		32

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (группа 4-5 лет)**

<i>№ темы</i>	<i>ТЕМА</i>	<i>КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ</i>
1	«Осень в лесу»	4
2	«Танцующая сказка»	4
3	«Кот-Леопольд»	4
4	«Сказочный лес»	4
5	«Как медвежонок сам себя напугал»	4
6	«Заюшкина избушка»	4
7	«Кукляндия»	4
8	«Едем к бабушке в деревню»	4
Итого		32



## **2.3.Содержание образовательной работы**

### *1. АЗБУКА МУЗЫКАЛЬНОГО ДВИЖЕНИЯ (РАЗМИНКА)*

Этот раздел знакомит с разными видами шагов, и бега в различных направлениях. Он закрепляет двигательно-слуховые навыки, воспитывает понимание характера музыки и учит отражать его в движении, развивает умение ориентироваться в пространстве.

### *2. РИТМИЧЕСКИЕ И ОБРАЗНЫЕ ТАНЦЫ*

Танцевальные этюды для детей 3-4-х и 4-5 лет состоят из простейших танцевальных движений и ритмических упражнений. Образные танцы состоят из положений рук, ног, корпуса, изображающих животных, из простейших танцевальных движений, поворотов, прыжков и т. д. Это является зачатком танцевального образа, знакомит детей с изобразительно-выразительными, музыкально-ритмическими, условно-пластическими движениями, развивает координацию движений, чувство ритма, музыкальный слух, воображение и навыки ориентации в пространстве.

### *3. АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА*

Этот раздел составляет позиции рук, ног, постановку корпуса и другие элементы классического танца, формирующие правильную осанку, силу и эластичность мышц всего тела, легкость и грациозность движений.

### *4. НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ*

Этот раздел знакомит с танцевальной культурой разных народов, знакомит с особенностями и чертами национального характера.

### *5.ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ)*

Этот раздел имеет общеукрепляющее и оздоравливающее значение - состоит из упражнений, выполняемых на полу, позволяющих укрепить позвоночник и опорно-двигательную систему, развить силу ног, из упражнений на растяжку (упражнения игрового стретчинга)

### *6.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК*

Их составляет разучивание различных положений рук, движения кистей и пальцев, переходы из позы в позу. Движения рук одна из важнейших составляющих танцевального образа, они помогают развить мелкую моторику, координацию, пластичность и выразительность движений.

### *7. ИГРЫ*

Этот раздел позволяет организовать маленькую переменку на занятии, переключить детей на другие задания. Он помогает развить смекалку, скорость движения, снять напряженность.

## 2.4. Формы и методы проведения занятия

Главной задачей **первого года обучения** детей является развитие двигательно – слуховых навыков и координации. Занятие проходит в форме игры, сказки, путешествия. Первая половина урока занимают музыкально - танцевальные игры, в процессе которых разучиваются основные танцевальные движения, простейшие положения, рисунки танца, что развивает умение двигаться по одному и в парах, а также двигательно – слуховые навыки. Вторая половина времени занимает закрепление этих навыков в разучивании ритмических и образных этюдов. По мере прохождения материала танцы и этюды усложняются, вводится использование атрибутов: платочки, ленточки, погремушки. Все это помогает ребенку 3-4-х лет и 4-5 лет почувствовать отдельные части тела (руки, ноги, голову). В этом возрасте дети с удовольствием выполняют простейшие движения под музыку, участвуют в танцах и играх. Занятия проводятся в форме сказок, путешествий, праздников, как формы коллективной работы.

1. Вход в зал, поклон, разминка.
2. Танцевальная часть урока: состоит из образных и ритмических этюдов, музыкально – ритмических игр.
3. Партерная часть урока: упражнения на полу выполняются на специальных ковриках (включены упражнения игрового стретчинга, музыкально-подвижные игры)
4. Заключительная часть урока включает в себя упражнения для рук, пальчиков рук.
5. Поклон.

## 2.5. Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогического наблюдения.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

<i>Объект педагогического наблюдения (мониторинга)</i>	<i>Формы и методы педагогического наблюдения</i>	<i>Периодичность проведения педагогического наблюдения</i>	<i>Длительность проведения педагогического наблюдения</i>	<i>Сроки проведения педагогического наблюдения</i>
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по Программе	Наблюдение. Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь, май

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-технические условия реализации Программы

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>
1	Спортивная форма, чешки. Костюмы, атрибуты к сюжетным танцам. Музыкальный центр, ноутбук, аудиокассеты с записями детских песен («100 лучших песен для детей») – 15 шт., компакт-диски с записью музыки различного стиля («Танцы народов мира», «Русские народные танцы», «Ритмическая мозаика» вып.1,2,3,4) – 20 шт., компакт-диски «Игровой стретчинг» (1,2,3,4,5,6,7,8) Специальные коврики для выполнения партерной части занятия – 20 шт. Ленты – 40 шт. Платочки – 20 шт. Мячи – 20 шт.

#### 3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. «Фольклор-музыка-театр». Под редакцией С.И. Мерзляковой Москва «ВЛАДОС» 1999г.
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» «АЙРИСС ПРЕСС», МОСКВА 1999 г.
3. А. И. Буренина «Ритмическая мозаика», СПб 2000 г.
4. Джулия Пегрум «Детская йога»
5. Т.С .Лисицкая «Хореография в гимнастике» МОСКВА 1999 г.
6. Е. В. Михеева «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет». «Учитель».-2011 г.
7. А.Г. Назарова «Все могут танцевать» 2004
8. А.Г. Назарова «Игровой стретчинг», 2010
9. А. Симонович, Е. Горбунова. Москва «СФЕРА» 2009 г.
10. С.Л. Слуцкая «Танцевальная мозаика»» ЛИНКА ПРЕСС», Москва 2006 г.
11. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ- ДАНСЕ», «Детство-пресс» 2003г.
12. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс», «Детство-пресс» 2007г.

### **Планирование занятий по игровой ритмопластике для детей 3-4 лет**

#### **Октябрь** Занятие 1-4 «Осень в лесу»

1. Ходьба с высоким подниманием колена, на носочках, имитация движений кошки, ходьба на пятках, ходьба с оттягиванием носочка, бег на носочках с остановкой на смену музыки, хлопки над головой и по коленям.
2. Элементы хореографии. Поклон на 4 счёта (шаг в сторону, руку отвести в сторону, приставить вторую ногу, выполнить поклон головой вниз)
3. Ритмическая гимнастика «Осенние листочки»
4. Музыкально-подвижная игра «Дождик пошел»
5. Поклон

#### **Ноябрь** Занятие 5-8 «Киска-кисонька»

1. Ходьба с высоким подниманием колена, на носочках, имитация движений кошки, ходьба на пятках, ходьба с оттягиванием носочка, бег на носочках с остановкой на смену музыки, хлопки над головой и по коленям.
2. Элементы хореографии. Поклон на 4 счёта (шаг в сторону, руку отвести в сторону, приставить вторую ногу, выполнить поклон головой вниз)
3. Ритмическая гимнастика «Кошку девочка ругала»
4. Стретчинг: кошечка, вытягивание спинки, растягивание внутренней поверхности бедра
5. Игра: «Кошка и котятки»

#### **Декабрь** Занятие 9-12 « В гости к медвежонку»

1. Имитация движений езды на поезде, ходьба с имитационными движениями ( лисичка, медведь, зайчик), бег на носочках, ходьба с оттягиванием носка
2. Элементы хореографии( занятие 1-4), пружиночки (ноги в первой позиции, колени при неглубоком приседании развести в стороны-плие)
3. Ритмическая гимнастика «Плюшевый медведь»
4. Стретчинг: дерево, медведь, заяка, волк, птица, змея, ходьба
5. Поклон

#### **Январь** Занятие 13-16 «Пусть приходит зима»

1. Имитация движений езды на поезде, ходьба с имитационными движениями ( лисичка, медведь, зайчик), бег на носочках, ходьба с оттягиванием носка
2. Элементы хореографии( занятие 1-4), пружиночки (ноги в первой позиции, колени при неглубоком приседании развести в стороны-плие)
3. Танец снежинок
4. Стретчинг: кузнечик, птица, пчёлка, ходьба, рыбка, орешек
5. Музыкально-подвижная игра «Снежинки»
6. Поклон

**Февраль** Занятие 17-20 «Весёлые путешественники»

- 1.Ритмическая гимнастика «Весёлые путешественники»
- 2.Поклон, разучивание позиций рук в хореографии
- 3.Стретчинг: зернышко, ходьба, горка, кораблик, птица
- 4.Музыкально-подвижная игра «Льдинки и снежинки»
- 5.Поклон

**Март** Занятие 21-24 «Невоспитанный мышонок»

- 1.Ходьба с вытягивание носочка, подскоки, ходьба с высоким поднимание колена под музыку
- 2.Элеметы хореографии: поклон на 4 счёта, позиции рук и ног
- 3.Ритмическая гимнастика «Весёлая мышка»
- 4.Игровой стретчинг: ходьба, змея, птица, зайчик, ёжик, рыбка
- 5.Музыкально-подвижная игра «Мышки»
- 6.Поклон

**Апрель** Занятие 25-28 «Паучок, паучок»

- 1.Ходьба с высоким поднимание колена, оттягивать носочек вниз, ходьба на пятках, ходьба гимнастическим шагом, бег на носках (имитация птичек)
- 2.Элементы хореографии: поклон на 4 счёта, пружиночки (ноги в первой позиции), подъём на носки и возвращение в первую позицию, отведение руки в сторону, подъём руки вверх и опускание вниз( плавно).
- 3.Ритмическая гимнастика «Аэробика про бобика»
4. Стретчинг : дерево, зёрнышко, птица (с постепенным усложнением), змея, паучок( вариант из и. п. сидя)
- 5.Ритмическая гимнастика «Паучок»
- 6.Уроки здоровья «Головой мы покиваем», «Паучок»
- 7.Поклон.

**Май** Занятие 29-32 «Разноцветная игра»

- 1.Ходьба с высоким поднимание колена, оттягивать носочек вниз, ходьба на пятках, ходьба гимнастическим шагом, бег на носках (имитация птичек)
- 2.Элементы хореографии: поклон на 4 счёта, пружиночки (ноги в первой позиции), подъём на носки и возвращение в первую позицию, отведение руки в сторону, подъём руки вверх и опускание вниз (плавно).
- 3.Ритмическая гимнастика «Разноцветная игра»
- 4.Стретчинг: зёрнышко, птица (усложнённый вариант), ходьба, горка, кузнечик
- 5.Пальчиковые игры: бинокль, погреем ручки
- 6.Поклон

## **Планирование занятий по игровой ритмопластике для детей 4-5 лет**

### **Октябрь** Занятие 1-4 «Осень в лесу»

1. Ходьба с высоким подниманием колена, на носочках, имитация движений кошки, ходьба на пятках, ходьба с оттягиванием носочка, бег на носочках с остановкой на смену музыки, хлопки над головой и по коленям.
2. Элементы хореографии. Поклон на 4 счёта (шаг в сторону, руку отвести в сторону, приставить вторую ногу, выполнить поклон головой вниз)
3. Ритмическая гимнастика «Осенние листочки»
4. Музыкально-подвижная игра «Дождик пошел»
5. Поклон

### **Ноябрь** Занятие 5-8 «Танцующая сказка»

1. Ходьба с оттягиванием носка, на пятках, руки выполняют имитацию движений езды на поезде, руки перед собой выполняют моталочку, хлопки над головой
2. Элементы хореографии: поклон, реверанс, позиции рук и ног, плие, выведение ноги вперёд на носок
3. Ритмическая гимнастика «Лесной народ»
4. Стретчинг: ходьба, дерево, медведь (2 варианта), лисичка, зайчик, волк, птичка, ёжик
5. Ритмическая гимнастика «Белочка»
6. Поклон и реверанс

### **Декабрь** Занятие 9-12 «Кот Леопольд»

1. Имитационные движения езды на машине, самолёте, ходьба гимнастическим шагом, бег на носках, боковой приставной галоп
2. Элементы хореографии: поклон, реверанс, кружения, позиции рук, переход из первой позиции во вторую, отведение ноги на носок в сторону и вперёд, работа с кистью руки
3. Ритмическая гимнастика «Кот-Леопольд»
4. Стретчинг: ходьба, книжка, кошечка, бег, орешек, мышки (группировка), собака
5. Урочки здоровья: Автобус»
6. Поклон, реверанс

### **Январь** Занятие 13-16 «Сказочный лес»

1. Имитация езды на поезде, ходьба и бег на носках, ходьба на пятках («Голубой вагон»)
2. Реверанс, поклон, позиции рук и ног в хореографии
3. Ритмическая гимнастика «Сказочный лес»
4. Игровой стретчинг: ходьба, зайчик, медведь, лисичка, птица, ёжик, дерево
5. Музыкально-подвижная игра «Придумай животное»
6. Реверанс, поклон

### **Февраль** Занятие 17-20 «Как медвежонок сам себя напугал»

1. Имитация езды на поезде, ходьба на носках, пятках, подскоки, припев: присесть, постучать ладошками по полу, встать и потопать ногами, движения моталочка, кружение на месте «Паровоз Букашка»
2. Элементы хореографии: девочки-реверанс, мальчики-поклон на 4 счёта, движения по д музыку «А принц Белоснежку полюбит»
3. Ритмическая гимнастика: «Медведь»

- 4.Игровой стретчинг: медвежонок, горка, зайчик, змея, птица, лисичка, лошадка, рыбка, пчёлка
- 5.Музыкально-подвижная игра «Медведь и пчёлы»
- 6.Реверанс и поклон

**Март** Занятие 21-24 «Заюшкина избушка»

- 1.Ходьба гимнастическим шагом, в полу приседе, с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад под музыку
- 2.Реверанс, поклон, пластический этюд «Весна»
- 3.Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»
- 4.Игровой стретчинг: зайчик, лисичка, собака, медведь, дом, петушок, птица
- 5.Ритмический танец «Дин-дон»
- 6.Реверанс, поклон

**Апрель** Занятие 25-28 «Кукляндия»

- 1.Различные виды ходьбы, подскоки
- 2.Элементы хореографии: поклон, реверанс, комплекс «Куколки»
- 3.Музыкально-ритмическая композиция «Кукляндия»
- 4.Танец «Шоу-какао»
- 5.Музыкально-подвижная игра « кто спрятался»
- 6.Элементы психогимнастики «Солдатики»
- 7.Поклон, реверанс

**Май** Занятие 29-32 «Едем к бабушке в деревню»

- 1.Имитация езды на поезде, различные виды ходьбы, бег змейкой
- 2.Элементы хореографии: поклон, реверанс, комплекс «солнышко родное»
- 3.Ритмическая гимнастика «Едем к башке в деревню»
- 4.Игровой стретчинг: называют кто живёт у бабушки
- 5.Танец «Ладушки»
- 6.Элементы психогимнастики «Я на солнышке лежу»
- 7.Поклон, реверанс