

ПРИНЯТА:  
решением педагогического совета МБДОУ № 55  
от «27» августа 2021 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом от 27.08.2021 г. № 82-ОД  
Заведующий МБДОУ № 55  
\_\_\_\_\_ А.А. Баус

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 55**

для обучающихся 4-7 лет  
срок реализации (2021-2025 гг.)

Музыкальный руководитель  
Ктоян Анжелла Сергеевна

№	СОДЕРЖАНИЕ	
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>	
1	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	4
1.3.	Цель и задачи программы	4
1.4.	Отличительные особенности программы	5
1.5.	Формы и режим организации занятий	5
1.6.	Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы	6
1.7.	Планируемые результаты и способы определения результативности	7
1.8.	Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования	8
1.9.	Учебный план	8
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>	
2.	Характеристика разделов программы	9
2.1.	Календарно-тематическое планирование	10
2.2.	Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы	18
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>	
3.	Материалы и оборудование	24
3.1.	Модель программы «Ритмика» для дошкольных учреждений	24
3.2.	Список литературы	25

# І. Целевой раздел

## Пояснительная записка

*Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веком; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души...*

*Платон*

### 1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» художественно-эстетической направленности (далее по тексту Программа) является нормативным документом, регламентирующим содержание образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;- Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844);
- Программой «СА-ФИ-ДАНСЕ» «Танцевально-игровая гимнастика для детей» под редакцией Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Программа рассчитана на четыре года обучения для детей (4-7 лет) второй младшей, средней, старшей и подготовительной группы. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в ДОУ. В программе представлены различные разделы, но

основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы рассчитан на учебный год, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю.

Для реализации данной программы в ДОУ созданы необходимые условия: музыкальный и физкультурный залы.

## **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, музыкального и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства музыкально-эстетического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец. Преимуществами этого направления музыкального развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых ритмических движениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Именно поэтому наш коллектив выбрал танцевально-ритмическую гимнастику, как основное направление дополнительного образования по художественно-эстетическому развитию воспитанников.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания программы направлено на всестороннее развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

### **1.3. Цель и задачи программы**

*Основная цель:* содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

*Задачи:*

✓ **Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию всех систем организма.

✓ **Совершенствование психомоторных способностей:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать мелкую моторику и координацию движения рук.

✓ **Развитие творческих способностей:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность;
- формировать навыки самовыражения (под музыку);
- развивать эмоциональность, раскрепощенность и творчество в движениях;
- воспитывать инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

### **1.4. Отличительные особенности программы**

Основная отличительная особенность программы состоит в преобладании нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, нетрадиционных видов упражнений и креативной гимнастики. В танцевально-ритмическую гимнастику входят такие упражнения, как игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, акробатические упражнения, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями.

Креативная гимнастика включает музыкально-творческие игры и музыкально-ритмические задания творческого характера.

### **1.5. Формы и режим организации занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

4-5 года - 20 минут,

5- 6 лет - 25 минут,

6 - 7 лет - 30 минут.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть** занятия занимает от 5 до 15% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются следующие средства: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы).

**Основная часть** занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. В основную часть могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические, акробатические, танцевальные упражнения, игропластика, креативная гимнастика и др.

**Заключительная часть** длится от 3% до 7% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения, игровой самомассаж. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

### **1.6. Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач Программы**

Дети *третьего-четвертого* года жизни отличаются любознательностью, в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять менее сложные по координации движения. Возрастает

способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Дети *четвертого-пятого* года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Дети *пятого-шестого* года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей *шестого-седьмого* года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

### **1.7. Планируемые результаты и способы определения их результативности**

#### *Планируемые результаты:*

Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе. У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.

Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность. Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ. Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.

Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.

Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально-игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.

Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.

У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.

У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

*Способы определения результативности.*

Оценка качества освоения детьми содержания программы дополнительного образования носит индивидуальный, динамический характер – оценивается совершенствование физических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение.

### **1.8. Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования**

В течение года, не менее двух раз музыкальный руководитель проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в апреле проводится творческий отчет. Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.

Дети, занимающиеся в студии, участвуют в проводимых ежегодно городских конкурсах, концертах и фестивалях искусств «КУБАНСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ВЕСНА», где неоднократно занимали призовые места.

Отчеты музыкального руководителя о реализации дополнительного образования заслушиваются на итоговых педагогических советах. Отчет проводится в форме самоанализа, презентации.

### **1.8. Учебный план**

Занятия по программе «Ритмика» проводятся на базе МБДОУ № 55.

Группа	Число занятий в неделю	Число занятий в месяц	Число занятий в год
Вторая младшая	2	8	71
Средняя			
Старшая			
Подготовительная к школе			



## II. Содержательный раздел

### 2. Характеристика разделов программы

**Игроритмика** - является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей дошкольников, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Игрогимнастика** – служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а так же на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

**Танцевально-ритмическая гимнастика** – в этом разделе представлены образно- танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на ребенка, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений различных возрастных групп.

**Игротанцы** – направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко – бытовой, народный, бальный, современный и ритмические танцы.

**Игропластика** - основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости ребенка. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку в волю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

**Пальчиковая гимнастика** – служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук, упражнение, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Игровой самомассаж** - является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме,

дети получают радость и хорошее настроение. Также упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Музыкально-подвижные игры** – содержат упражнения, применяемые практически на всех уроках и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приемы имитации, подражания, образное сравнение, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастики.

**Игры путешествия (сюжетные занятия)** – включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

**Креативная гимнастика** – предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закрепощенности.

## 2.1. Календарно-тематическое планирование

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	сентябрь	3	1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. «Горошинка» (игроритмика). Танцевальные шаги. 3. Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. «Найди свое место» (музыкальная игра)
4-5 лет		3	1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. Ритмический танец «Полька-хлопушка». Танцевальные шаги. Упражнение на расслабление мышц. 3. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька-хлопушка».
5-6 лет		3	1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. Строевые упражнения. «Слушай» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Упражнение на расслабление мышц. 3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги.
6-7 лет		3	1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. Строевые упражнения. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. 3. Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». «Найди предмет» (музыкальная игра).

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	октябрь	4	1.Строевые упражнения. «Нитка-иголка» (муз. игра). Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки». 2.Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Танец «Летят листочки». Упражнение на расслабление мышц. 3.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки». «Цапля и лягушки» (музыкальная игра). Упражнение на расслабление мышц. 4. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки». Хореографические упражнения. Упражнения на дыхание.
4-5 лет		4	1.Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Танец «Осенние листочки». «Музыкальное эхо» (подвижная игра). Упражнение на расслабление мышц. 2.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Осенние листочки». «Музыкальное эхо» (подвижная игра). Упражнение на расслабление мышц. 3.Строевые упражнения. Игроритмика. Танец «Осенние листочки». Упражнение на расслабление мышц. 4.Строевые упражнения. Игроритмика. Танец «Осенние листочки». Музыкальный этюд «Солнышко и тучка». Упражнение на расслабление мышц.
5-6 лет		4	1.Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика. 2.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец с зонтиками. Акробатические упражнения. Пальчиковая гимнастика. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика. 4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика.
6-7лет		4	1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц. 2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц. 3. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц. 4. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц.

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	ноябрь	4	1.Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». Упражнения на укрепление осанки.

			<p>2.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». «Найди свое место» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>3.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Галоп». «У медведя во бору» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>4.Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». «У медведя во бору» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p>
4-5 лет	4	<p>1.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька - старый жук». Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>2.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>3.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>4.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на укрепление осанки.</p>	
5-6 лет	4	<p>1.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>2.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. «Группа смирно!» (музыкальная игра). Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>3.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>4.Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p>	
6-7лет	4	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>4.Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p>	

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	декабрь	4	<p>1. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игропластика. Ритмический танец «Если весело живется». Креативная гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игропластика. Игрортмика. Ритмический танец «Если весело живется». Креативная гимнастика.</p>
4-5 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька».</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». «Найди предмет» (музыкальная игра).</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». Пальчиковая гимнастика.</p>
5-6 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p>
6-7 лет		4	<p>1. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p>

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	январь	3	1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят». 2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят». Игровой самомассаж. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят». Игровой самомассаж.
4-5 лет		3	1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку. 2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку.
5-6 лет		3	1. Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание. 2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание. 3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание.
6-7 лет		3	1. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика. 2. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика. 3. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	февраль	4	1. Строевые упражнения. «Отгадай чей голосок» (музыкальная игра). Ритмический танец «Галоп». Акробатика «Ванька-встанька». 2. Строевые упражнения. «Отгадай чей голосок» (музыкальная игра). Ритмический танец «Галоп». Акробатика «Ванька-встанька». Упражнение на укрепление осанки. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение хоровод». Акробатика. 4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение хоровод». Акробатика.

4-5 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками».</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Игропластика.</p>
5-6 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Хореография. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>2. Строевые упражнения. Музыкальная игра. Хореография. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на укрепление осанки.</p>
6-7 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на расслабление мышц.</p>

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	март	4	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Эхо» (музыкальная игра). Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Эхо» (музыкальная игра). Игроритмика. Ритмический танец</p>

4-5 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Ритмический танец «Большая стирка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». Игропластика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». «Солнышко и тучка» (музыкальный этюд). Игропластика.</p>
5-6 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Ритмический танец «Современник». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Современник». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Ритмический танец «Современник». Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Музыкальная игра. Ритмический танец «Современник». Пальчиковая гимнастика.</p>
6-7 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. «Дети медведи» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Мячи». Креативная гимнастика «Повтори за мной».</p> <p>2. Строевые упражнения. «Дети медведи» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Мячи». Креативная гимнастика «Повтори за мной».</p> <p>3. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p>

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	апрель	4	<p>1. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Акробатика «Ванька-встанька».</p> <p>2. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Акробатика «Ванька-встанька». Креативная гимнастика «Море волнуется».</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p>
4-5 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.</p>



			<p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька-старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я».</p> <p>4. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я». Пальчиковая гимнастика.</p>
5-6 лет		4	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p>
6-7лет		4	<p>1. Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк». Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p>

Возраст	Месяц	Кол-во часов	Тема занятий
3-4 года	май	2	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p> <p>2. Итоговое занятие «Конкурс танца».</p>
4-5 лет		2	<p>1. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я».</p> <p>2. Итоговое занятие «В мире музыки и танца».</p>
5-6 лет		2	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Итоговое занятие «Цветик-семицветик».</p>
6-7лет		2	<p>1 Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез».</p> <p>2. Итоговое занятие «Путешествие в играй-город».</p>

## 2.2. Подвижные игры, музыкально-подвижные игры, игры-эстафеты, игры-забавы

№	Название	Ход игры
1	Эстафета «Сороконожка»	Первый участник обегаёт кеглю, возвращается к команде, за него цепляется следующий и т. д. Побеждает команда, которая быстрее соберёт всех своих участников.
2	Игра «Дружные ребята»	Под музыку дети бегают в рассыпную. Как только музыка заканчивается, они должны успеть запрыгнуть на островок, кто не успел, выбывает из игры. С каждым разом островков становится все меньше и меньше.
3	«Передай мяч поверху»	Для этой и последующих двух эстафет необходимо собрать 2 команды и построить их в две колонны, на небольшом расстоянии друг от друга. Ноги чуть шире плеч. Руки вверх. Мяч у капитанов команды. По команде ведущего участники передают мяч поверху. Как только мяч попадет к участнику, стоящему последним, задание меняется. Теперь нужно передавать мяч из рук в руки понизу. Катить мяч по полу запрещено правилами. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.
4	«Передай мяч сбоку»	Участники становятся в шеренгу, плечом к плечу. Мяч у капитанов команды. По команде его начинают передать друг другу. Как только мяч попадает к участнику, стоящему последним, все участники поворачиваются кругом, и мяч возвращается к капитану команды с другой стороны. Побеждает та команда, у капитана которой раньше окажется мяч.
5	Эстафета «Сквозь игольное ушко»	Первый участник бежит до обруча, продевает его через себя, кладет обруч на место и бежит обратно, передавая эстафету.
6	«Горячая картошка»	Дети встают в круг. По команде ведущей начинают передавать мяч из рук в руки по кругу. Как только ведущая скажет: «Стоп!», игра останавливается. Игрок, у которого мяч оказался в руках выходит из игры. Играют до тех пор, пока не победит последний игрок.
7	«Нос — ухо — нос».	Играют все! Пальцем дотроньтесь до носа и скажите: «Нос». Повторите еще раз. Я буду делать то же самое. Если скажу «ухо», должны показать ухо. Понятно? Начали! Карлсон говорит «ухо», показывает на подбородок. Веселится. Игра повторяется несколько раз.
8	«Гори-гори ясно» с мячом	Участники игры встают в круг. Ребенок-ведущий с мячом в руках - за кругом. Дети и ведущий идут против ходом, произнося слова: «Гори-гори ясно, Чтобы не погасло. Глянь на небо, Птички летят, Колокольчики звенят!». После этих слов ведущий незаметно кладет мяч за кем-нибудь из игроков. Все дети считают: «Раз, два, три! Беги!» Ведущий и участник, около которого был положен мяч, бегут вокруг круга в разные стороны. Тот, кто первым оббежал и занял место в кругу, победил. Второй же игрок становится ведущим.

9	Эстафета «Раз, два – взяли!»	<p>I этап. Команды строятся в две колонны, параллельно одна другой. По сигналу стоящий последним берет один из мягких строительных модулей и передает его вперед. Первый, получив объемную деталь, бежит с ней на «стройплощадку», оставляет ее там и быстро идет в конец колонны. (Родители переносят по две детали.)</p> <p>II этап. Ребенок залезает в тренажер «Перекасти поле» (полый мягкий цилиндр) - взрослый его катит. Оставляют цилиндр на «стройплощадке» и возвращаются, передают эстафету следующей паре. Выигрывает команда, которая быстрее переправит весь свой стройматериал.</p>
10	Игра «Капканы»	<p>Участники одной команды встают парами по кругу. Взявшись за руки, взрослый и ребенок образуют «капканы». Участники другой команды по сигналу ведущего (под музыку) бегут по кругу через капканы. С окончанием музыки капканы «захлопываются» – пары опускают руки. Те, кого они поймали, выходят из игры. И так до тех пор, пока все члены одной команды не будут пойманы. Затем команды меняются местами. Выигрывает команда, потратившая меньше времени на «ловлю» соперников.</p>
11	Эстафета «Если с другом вышел в путь»	<p>Проводится под аудиозапись песни «Вместе весело шагать» муз. В. Шаинского. Участники команд встают парами – родитель и ребенок. Каждая пара (по очереди) берет воздушный шарик и, удерживая его головами, бежит до стойки, обегает ее и возвращается обратно.</p>
12	Игра «Поймай рыбку»	<p>Участвуют 2 команды. Для игры понадобятся 2 пластмассовых таза, наполовину наполненных водой (вода теплая) с рыбками и камушками, 2 пустых ведёрка. Нужно добежать до тазика, взять рыбку, вернуться назад, положить рыбку в ведёрко и передать эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая первой справится с заданием.</p>
<b>ЗИМА/ НОВЫЙ ГОД</b>		
1	Весёлая игра «Гномик»	<p>Дети встают в круг. Гномик и Снегурочка – внутри круга. Под музыку дети водят хоровод, Гномик бежит по внутренней стороне круга возле детей. Музыка заканчивается, дети говорят: Гномик, Гномик, не спеши, Что нам делать, покажи! Гномик под музыку выполняет любое танцевальное движение, дети повторяют за ним. Снегурочка надевает шапочку другому ребёнку. Игра повторяется.</p>
2	«Игрушка по кругу»	<p>Дед Мороз предлагает участникам встать лицом друг к другу. Начинает играть музыка, и игрушка, например кукла с изображением Снегурочки, переходя из рук в руки, движется по кругу. Прекращается музыка, прекращается передача игрушки. Тот, у кого осталась кукла, выбывает из игры. Игра идет до тех пор, пока не останется один человек. Если играющих много, по кругу можно пустить несколько кукол.</p>
3	«Снежные комья»	<p>В подвешенную (или стоящую на полу) корзину нужно забросить с расстояния 6-7 шагов 6 «снежных комьев» — белых теннисных мячиков. Победит тот, кто справится с этой задачей наиболее точно.</p>

4	«Снежинки-пушинки»	Снегурочка предлагает нескольким гостям взять с подноса легкие ватные снежинки. Каждый игрок подбрасывает свою снежинку и, дую на нее, старается продержат ее как можно дольше в воздухе. Тот, кто уронил свою пушинку, может подойти к товарищу и помочь ему выполнить задание Снегурочки.
5	«Гонки сороконожек»	В достаточно просторном помещении можно провести гонки «сороконожек». Играющие делятся на две команды и выстраиваются в затылок друг другу, взяв впереди стоящих руками за пояс. У противоположной стены ставят стул, который цепочка играющих должна обогнуть, а потом вернуться обратно. Если цепочка разорвалась, ведущий может засчитать команде поражение. Задание можно усложнить и сделать более смешным, если команды будут передвигаться полуприсев, если обе команды будут выполнять задание одновременно. Вариант этой игры — «Змея». «Голова» — первый в колонне — должна поймать «хвост», который от нее ускользает. Поймав его, «голова» переходит в конец колонны, игра повторяется снова. «Оторвавшиеся» звенья цепи считаются проигравшими и выходят из игры.
6	«Два Мороза»	Группа ребят находится в одном конце зала (комнаты) за условной чертой. Водящие — Морозы — находятся в середине зала. Они обращаются к ребятам со словами: — Мы два брата молодые, (Вместе): Два мороза удалые. — Я — Мороз-красный нос. — Я — Мороз-синий нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься? Все отвечают: — Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз! Играющие бегут на другую сторону зала за линию «дома». Оба Мороза ловят и «замораживают» перебегающих. Те сейчас же останавливаются на том месте, где их «заморозили». Затем Морозы опять обращаются к играющим, а те, ответив, перебегают зал, выручая «замороженных»: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным.
7	«Две лучше, чем одна»	На полу кладут какие-нибудь три игрушки: мячик, кубик, кеглю. Двое играющих выходят и начинают танцевать вокруг них (игру можно проводить под музыку). Как только музыка прервется или Дед Мороз подаст команду «Стоп!», каждый игрок должен постараться схватить две игрушки. Кому достанется одна, тот проиграл. Игру можно усложнить: увеличить количество участников и соответственно количество игрушек или предметов. Выигрывает тот, кто схватит большее количество игрушек.
8	«Ловишка»	Отбежав от Снеговика (или Деда Мороза), дети останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: «Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!» С окончанием текста все разбегаются. Снеговик (Дед Мороз) догоняет детей.
9	«Игра с погремушками»	Дети, держа в руках погремушки, бегут врассыпную под веселую музыку по залу. С окончанием музыки дети

		останавливаются и прячут погремушки за спину. Лиса (или другой персонаж, участвующий в игре) ищет погремушки. Она просит детей показать ей сначала одну, потом другую руку. Дети за спиной перекалывают погремушки из одной руки в другую, как бы показывая, что в руке ничего нет. Лиса удивляется, что погремушки исчезли. Снова звучит музыка, и игра повторяется.
10	«Кто больше наберет снежков»	Играют по двое детей. На пол рассыпают снежки из ваты. Детям завязывают глаза и дают по корзинке. По сигналу они начинают собирать снежки. Выигрывает тот, кто набрал большее количество снежков.
11	«Валенки»	Перед елкой ставят валенки большого размера. Играют двое детей. По сигналу они оббегают елку с разных сторон. Выигрывает тот, кто обежит елку быстрее и наденет валенки.
12	«Пронеси в мешке»	Перед елкой кладут мешок (он перегороден на 2 части, у одной из них нет дна). Дед Мороз вызывает детей, которые хотят покататься в мешке. Он сажает ребенка в мешок и несет его вокруг елки. Другого ребенка он сажает в ту часть мешка, где нет дна. Дед Мороз ходит вокруг елки, а ребенок остается на месте. Дед Мороз возвращается и «удивляется». Игра повторяется.
13	«Поймай снежок»	Участвуют несколько пар. Дети стоят друг против друга на расстоянии приблизительно 4 метров. У одного ребенка пустое ведерко, у другого — мешочек с определенным количеством «снежков» (теннисные или резиновые мячи). По сигналу ребенок бросает снежки, а напарник старается поймать их ведром. Выигрывает пара, которая первой закончит игру и наберет большее количество «снежков».
14	«Елочки бывают...»	Ведущий говорит: «Елочки бывают...большие, высокие, широкие, толстые...». А дети должны это показывать, причем ведущий делает другие движения, чтобы сбить всех с толку.
15	«В мешках вокруг елки»	Соревнуются по 2 ребенка. Они становятся в мешки и ногами. Верх мешков держат руками. По сигналу дети бегут вокруг елки в разные стороны. Выигрывает тот, кто прибежит быстрее. Игру продолжает следующая пара.
16	«Кто быстрее надует шарик»	Играющих может быть 2-4 человека. Каждому дают по воздушному шару. По сигналу дети начинают их надувать. Выигрывает тот, кто надует шарик быстрее.
17	«Мяч между головами»	Соревнуются 4 ребенка. Большой надувной мяч двое детей зажимают головами. По сигналу двое бегут вокруг елки. Побеждает та пара, которая бежит быстрее и не уронит мяч.
18	«Мышеловка»	Становятся и берутся за руки два самых высоких участника или двое взрослых. Держат руки вверх (такой мини-хоровод) и приговаривают: «Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Вот поставим мышеловку, переловим всех мышей». Остальные участники - мыши - бегают между рук ловцов. На последних словах руки опускаются, «мышеловка» захлопывается, кто попался, тот присоединяется к ловцам. Мышеловка увеличивается, игра повторяется. Побеждает последняя мышка.

<b>ВЕСНА</b>		
1	Игра «Чайничек»	Чайничек, крышечка. Крышечка, шишечка. Шишечка, дырочка... С дырочки пар идет. Пар идет, дырочка. Дырочка, шишечка... Шишечка, крышечка. Крышечка, чайничек. Ритмодекламация разучивается с детьми под любую подходящую по темпоритму мелодию и четко проговаривается, сопровождая слова движениями рук: чайничек - ладони параллельно друг другу крышечка - ладошка правой руки - крышечкой шишечка - кулачок дырочка - пальцы кольцом (знак ОК) пар идет - указательным пальцем делаются круги по возрастающей. повторяется трижды, каждый раз с ускорением.
	Игра «Прыгай, прыгай веселей, мокрых ножек не жалей!»	По полу раскиданы маленькие обручи, с окончанием музыки нужно занять обруч после каждого проигрывания несколько обручей убирается и т. д.
<b>ОСЕНЬ</b>		
1	«Собери шишки»	В игре участвуют два человека. Они берут по корзине в руки. На пол рассыпаются 10 - 12 шишек. По сигналу дети начинают собирать их в свои корзинки. Выигрывает тот, кто соберет больше шишек.
2	«Сортируем овощи»	Играют два человека. В одной стороне зала стоят два ведра, в которых перемешаны морковь и картофель. Каждый ребенок по сигналу бежит с корзиной к ведру и выбирает либо морковь, либо картофель в свою корзину и возвращается назад. Кто быстрее выполнит задание, тот и победил.
3	«Собери сорняки»	В игре участвуют 3 человека. По залу рассыпают бумажные вьюны, васильки и листья одуванчика. Детям дают по ведерку. По сигналу они должны собрать сорняки в ведра: один — вьюны, другой листья, третий — васильки. Побеждает ребенок, выполнивший задание быстрее других.
4	«Собери листочки»	В игре участвуют 2 ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.
5	«Собери грибы»	Играют по двое. Каждому участнику дают пустую корзинку. На полу лежат силуэты грибов. Дети берут по очереди силуэт гриба, называют любой гриб, который знают, и кладут в корзинку. Выигрывает тот, кто больше «собрал» грибов.
6	«Репка»	Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит «репка» - ребенок в шапочке с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к «репке», обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают «репку» и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется «репка». Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула «репку».

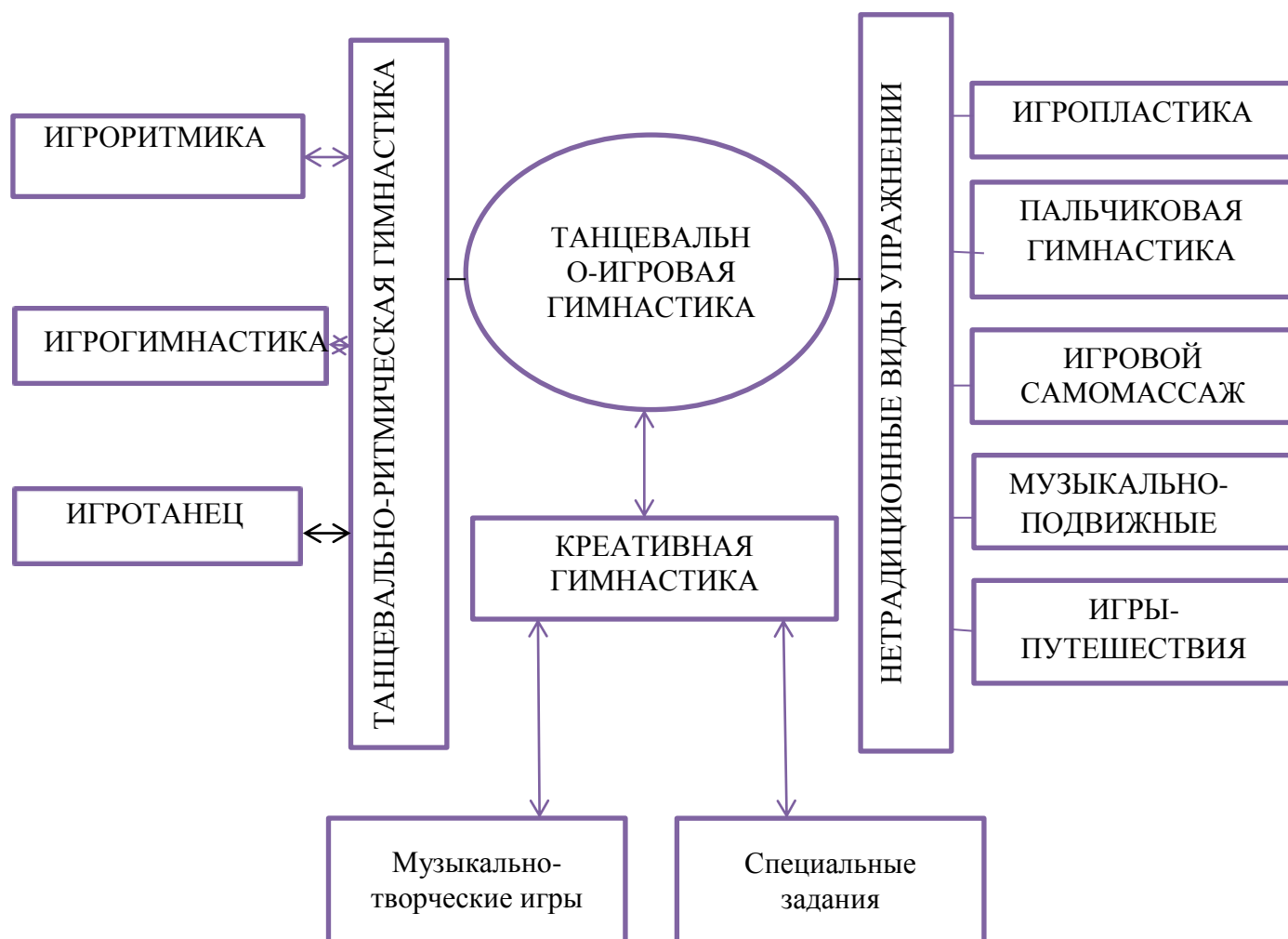
7	«Пугало»	Звучит музыкальное сопровождение. Дети, каждый из которых «пугало», выходят на середину зала и разводят руки в стороны. Если ведущий говорит: «Воробей!», то надо махать руками. Если ведущий говорит: «Ворона!» — надо хлопать в ладоши.
8	«Грибник»	У водящего («грибника») завязаны глаза. Дети-грибы бегают по залу. Если попадается «мухомор», дети кричат: «Не бери!» Побеждает тот, кто за определенное время «соберет» больше «грибов».
9	«Кленовый листочек»	В игре участвуют два ребенка. На 2 подносах лежат по 1 кленовому листочку, разрезанному на части. По команде дети под музыку собирают по частям листочек. Побеждает тот, кто первый составит листочек из разрозненных частичек.
10	«Посади и собери урожай»	Участвуют 2 команды по 4 человека. 1-й участник «пашет землю» (кладет обручи). 2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч). 3-й участник «поливает картошку» (обегаем каждый обруч с лейкой). 4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро). Побеждает более быстрая команда

### III. Организационный раздел

#### 3. Материалы и оборудование:

1	Музыкальный зал
2	Зеркала
3	Костюмы для танцев
4	Атрибуты к танцам
5	Диски
6	Видеозаписи
7	Интернет ресурсы (сайт «Современная детская музыка»)
8	Нотная литература
9	Иллюстрации
10	Дидактические игры
11	Музыкальный центр

#### 3.1. Модель программы «Ритмика» для дошкольных учреждений





### 3.2. Список литературы

1. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. др. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО».- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
3. Ильина, М.В. Воображение и творческое мышление. Психодиагностические методики. – М.: Книголюб, 2004.
4. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста.– СПб, - 1995.
5. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
6. Петренкина, Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста. Метод. рек. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.
7. Сайкина, Е.Г. Подготовка специалиста по детскому фитнесу (в тестах и тренинговых заданиях): Учебное пособие. СПб.: ГПУ «Нестор», 2004.
8. Фирилева, Ж. Е., Сайкина, Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений.-СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2020.

