

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад г.Фатежа «Золотой ключик»  
Фатежского района Курской области»

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол от «31» 08 2023г. № 1

Утверждено приказом  
МКДОУ «Детский сад г.Фатежа  
«Золотой ключик»  
от «31» 08 2023г. № 17  
Заведующий Клименко /Н.Н.Копылова/  
по согласованию Клименко Н.В.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
Физкультурно-оздоровительной направленности  
по ритмике «Са-Фи-Дансе»  
на 2023-2024 учебный год  
Срок реализации программы-9месяцев  
Возраст 4-7 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Первой квалификационной категории  
Клименко Ольга Васильевна

г.Фатеж-2023

## Содержание

1	Пояснительная записка Наименование примерной программы дополнительного образования	Стр. 2-3
2	Краткая аннотация дополнительной программы Цели и задачи программы Условия организации учебно-воспитательного процесса. Количество часов, отведённых на освоение материала. Ожидаемые результаты.	Стр.3-7
3	Учебно-тематическое планирование	Стр.7-18
4	Расписание	Стр.18
5	Список литературы	Стр.19

## **1. Пояснительная записка**

Оздоровительно – развивающая программа «Са – Фи – Дансе» по танцевально-игровой гимнастике (автор Фирилёва Ж.Е, Сайкина.Е.Г) направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения – от трех до семи лет.

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

### **Актуальность программы**

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. В настоящее время существуют много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-игровая гимнастика. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. 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, входящие в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Возможности применения упражнений танцевально-игровой гимнастики довольно широки и под умелым руководством педагога могут быть использованы в дошкольных учреждениях. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы по физическому воспитанию для дошкольных учреждений с использованием нетрадиционных эффективных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности. По мнению Платона, «трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать с ним свой быт».

В Древней Греции музыка для воспитания и образования имела более глубокое значение, чем сейчас, и соединяла не только гармонию звуков, но и поэзию, танец, философию, творчество. Именно эти идеи важны для воспитания и в современном очень непростом и жестоком мире, и наверное, естественно стремление педагогов к воспитанию детей по «законам красоты», к воплощению в реальность прекрасной формулы Платона: «От красивых образов мы перейдем к красивым мыслям, от красивых мыслей – к красивой жизни и от красивой жизни – к абсолютной красоте».

**Новизна программы.** Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фонд занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

## **2. Краткая аннотация дополнительной программы**

Так, в танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, и другие.

**Педагогическая целесообразность.** Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### ***ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА – ФИ – ДАНСЕ»***

**Раздел «Игроритмика»** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, 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 моголасования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

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

**Раздел «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, балльный, современный и ритмический танцы.

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

**Раздел «Игропластика»** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

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

**Раздел «Игровой самомассаж»** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Раздел «Музыкально – подвижные игры»** содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

**Раздел «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия)** включает 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.

**Раздел «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 раскрепощенности.

**Основной целью программы «Са – Фи – Дансе»** является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са – Фи – Дансе» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребенка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

### **Задачи**

1. Укрепление здоровья:

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

**2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную -чувствительность, 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 ручную умелость и мелкую моторику.

**3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

#### **Условия организации учебно-воспитательного процесса**

Подготовка места занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для работы кружка. Размеры зала должны соответствовать установленным стандартам, пол должен быть гладким, но не скользким, иметь естественное освещение. До и после занятий помещение тщательно проветривается и содержится в чистоте.

Канаты, шведские стенки, гимнастические скамейки должны быть крепкими, надёжно прикрепленными к стене или полу. Гимнастические стенки, скамьи должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая скамья должна стоять плотно на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

#### **Количество часов, отведённых на освоение материала данного года обучения.**

Количество часов кружка «Ритмика» составляет 1 час в неделю в каждой группе. Всего 38 занятий. Время занятия во второй младшей группе в неделю 15 минут, в средней 20 минут, в старшей 25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

#### **Ожидаемые результаты.**

**Средняя группа.** После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Старшая группа.** По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движениях (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять бальные и ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Подготовительная группа.** После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения

для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

### 3. Учебно - тематический план работы в средней группе

Месяц	Тема	Количество часов
Сентябрь	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Найди своё место»	2ч.
		4.09.23 11.09.23 Занятие №1-2
	Строевые упражнения «Кошечка», «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо»	1ч.
		18.09.23 Занятие №3
	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Весёлые ладошки» Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо»	1ч.
		25.09.23 Занятие №4
Итого		4ч.
Октябрь	Строевые упражнения «Змейка», «Хоровод» Игроритмика «Веселые шаги» Музыкально – подвижная игра «Космонавты» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч.
		2.10.23 Занятие №5
	Танцевальные шаги: приставной шаг и скрестный шаг в сторону Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладочки»	1ч.
		9.10.23 Занятие №6
	Строевые упражнения «Змейка» Игроритмика «Горошинка» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1ч.
		16.10.23 Занятие №7
	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	1ч.
		23.10.23 Занятие №8
	Ритмический танец «Полька- хлопушка». Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	1ч.
30.10.23 Занятие №9		
Итого		5ч.
Ноябрь	Игроритмика «Тик - так» Строевые упражнения «Светофор» Музыкально – подвижная игра «Космонавты»	1ч.
		13.11.23 Занятие №10
	Строевые упражнения – построение в шеренгу,	1ч.



	перестроение в круг Ритмический танец «Добрый жук» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики»	20.11.23 Занятие№11
	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Строевые упражнения «Лыжники» Музыкально-подвижная игра «Поезд» Акробатические упражнения «Буратино»	1ч. 27.11.23 Занятие№12
Итого		3ч.
Декабрь	Строевые упражнения «Лыжники» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Добрый жук» Подвижная игра «Поезд»	1ч. 4.12.23 Занятие№13
	Пальчиковая гимнастика «Гномы» Танцевально - ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек» Подвижная игра « Конники - спортсмены»	1ч. 11.12.23 Занятие№14
	Сюжетная игра – путешествие «На выручку карусельных лошадок»	1ч. 18.12.23 Занятие№15
	Строевые упражнения «Быстро по местам» Игроритмика «Полечка» Ритмический танец «Скакалка»	1ч. 25.12.23 Занятие№16
	Итого	4
	Январь	Танцевально - ритмическая гимнастика «Песня короля» Игропластика «Велосипед», «Змея» Музыкально-подвижная игра «Найди предмет»
Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Тик- так» Ритмический танец «Воробьиная дискотека»		1ч. 22.01.24 Занятие№18
Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Музыкально – подвижная игра «Автомобили»		1ч. 29.01.24 Занятие№19
Итого		3ч.
Февраль	Сюжетная игра- путешествие «Путешествие в кукляндию»	1ч. 5.02.24 Занятие№20
	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – прыжки с ноги на ногу Ритмический танец «Большая прогулка»	1ч. 12.02.24 Занятие№21
	Креативная гимнастика «Художественная	1ч.
	Итого	3ч.

	галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля» Игропластика «Улитка», «Морской лев», «Медуза»	19.02.24 Занятие№22
	Строевые упражнения «Солдатики»	1ч.
	Игроритмика «Деревья» Музыкально – подвижная игра «Воробушки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	26.02.24 Занятие№23
Итого		4ч.
Март	Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди...» Креативная гимнастика «Выставка картин»	1ч. 4.03.24 Занятие№24
	Сюжетная игра «Лесные приключения»	1ч. 11.03.24 Занятие№25
	Строевые упражнения - построения в круг Игроритмика «Вправо - влево» Ритмический танец «Скакалка» Музыкально – подвижная игра «Хомячок» Игровой самомассаж «Умывалочка»	1ч. 18.03.24 Занятие№26
	Строевое упражнение «Солнышко» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально - ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Упражнение с платочками	1ч. 25.03.24 Занятие№27
	Итого	4ч.
Апрель	Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально – подвижная игра «Усни - трава» Танцевально – ритмическая гимнастика «Ну, погоди» Упражнение на дыхание «Пёрышко»	1ч. 1.04.24 Занятие№28
	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Лисица» Танцевально – ритмическая гимнастика «Мы - друзья» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	1ч. 8.04.24 Занятие№29
	Строевые упражнения – построения в колонну, шеренгу и круг. Игроритмика «Хомячок» Музыкально – подвижная игра «Погода» Креативная гимнастика «Создай образ»	1ч. 15.04.24 Занятие№30
	Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Матушка - Россия» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня короля» Упражнение на дыхание	1ч. 22.04.24 Занятие№31
	Игроритмика «Громко – тихо»	1ч.
	Итого	4ч.

	Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	29.04.24 Занятие №32
Итого		5ч.
Май	Сюжетная игра – путешествие «В мире музыки и танца»	1ч.
		6.05.24 Занятие №33
	Строевые упражнения «Лучики» Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Карлики и великаны» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	1ч.
		13.05.24 Занятие №34
	Пальчиковая гимнастика «Весёлые пальчики» Игропластика «Змея» Танцевально – ритмическая гимнастика «У оленя дом большой» Игровой самомассаж	1ч.
		20.05.24 Занятие №35
Итоговое занятие	1ч.	
		27.05.24 Занятие №36
Итого		4ч.
Итого в год		36ч.

### Учебно - тематический план работы в старшей группе

Месяц	Тема	Количество Часов	
		Группа №5	Группа №7
Сентябрь	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Игропластика «Укрепи животик», «Укрепи спинку» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч.	1ч.
		12.09.23 Занятие №1	14.09.23 Занятие №1
	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Общеразвивающие упражнения без предмета Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч.	1ч.
		19.09.23 Занятие №2	21.09.23 Занятие №2
	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» Общеразвивающие упражнения без предмета Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч.	1ч.
		26.09.23 Занятие №3	28.09.23 Занятие №3
Итого	6ч.	3ч.	3ч.

Октябрь	Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу Игроритмика «Хлопки и притопы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч. 3.10.23 Занятие №4	1ч. 5.10.23 Занятие №4
	Танцевальные шаги «Шаг галопа в сторону и вперёд» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Весёлые ладошки» Игровой самомассаж «Ладочки»	1ч. 10.10.23 Занятие №5	1ч. 12.10.23 Занятие №5
	Строевые упражнения «Змейка» Бальный танец «Конькобежцы» Музыкально – подвижная игра «Волк во рву»	1ч. 17.10.23 Занятие №6	1ч. 19.10.23 Занятие №6
	Акробатические упражнения «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	2ч. 24.10.23 31.10.23 Занятие №7-8	1ч. 26.10.23 Занятие №7
	Итого	9ч.	5ч.
Ноябрь	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения	1ч. 7.11.23 Занятие №9	1ч. 2.11.23 Занятие №8
	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Хлопки и притопы» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	1ч. 14.11.23 Занятие №10	2ч. 9.11.23 16.11.23 Занятие №9-10
	Сюжетная игра «Путешествие на северный полюс»	1ч. 21.11.23 Занятие №11	1ч. 23.11.23 Занятие №11
	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально ритмическая гимнастика «Зарядка»	1ч. 28.11.23 Занятие №12	1ч. 30.11.23 Занятие №12
Итого	9ч.	4ч.	5ч.
Декабрь	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки»	1ч.	1ч.
	Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Пятнашки»	6.12.23 Занятие №13	7.12.23 Занятие №13

	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Модный рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1ч.	1ч.
		12.12.23 Занятие №14	14.12.23 Занятие №14
	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены» Сюжетная игра – путешествие «Пограничники»	1ч.	1ч.
		19.12.23 Занятие №15	21.12.23 Занятие №15
		1ч.	1ч.
		26.12.23 Занятие №16	28.12.23 Занятие №16
Итого	8ч.	4ч.	4ч.
Январь	Строевые упражнения «Быстро по местам!» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Скакалка»	1ч.	1ч.
		9.01.24 Занятие № 17	11.01.24 Занятие №17
	Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка - пастух» Игропластика «Игра по станциям»	1ч.	1ч.
		16.01.24 Занятие №18	18.01.24 Занятие №18
	Строевые упражнения «Передвижение шагом и бегом» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Весёлые поросята» Бальный танец «Падеграс»	1ч.	1ч.
		23.01.24 Занятие №19	25.01.24 Занятие №19
Игропластика «Змея» Пальчиковая гимнастика «Семья» Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»	1ч.	-	
	30.01.24 Занятие №20	-	
Итого	7ч.	4ч.	3ч.
Февраль	Сюжетная игра - путешествие «Путешествие в Спортландию»	1ч.	1ч.
		6.02.24 Занятие №21	1.02.24 Занятие №20
	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги: русский попеременный, шаг с приподом, шаг с припаданием Ритмический танец «Макарена»	1ч.	1ч.
		13.02.24 Занятие №22	8.02.24 Занятие №21
	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Танцевально - ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» Игропластика «Цирк»	1ч.	2ч.
20.02.24 Занятие №23		15.02.24 22.02.24 Занятие №22-23	
Строевые упражнения «Солдатики»	1ч.	1ч.	

	Игроритмика «Дирижёр» Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Креативная гимнастика «Магазин игрушек»	27.02.24 Занятие №24	29.02.24 Занятие №24
Итого	9ч.	4ч.	5ч.
Март	Музыкально – подвижная игра «Звездочёт»	1ч.	1ч.
	Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака», «Ванечка - пастух» Креативная гимнастика «Выставка картин»	5.03.24 Занятие №25	7.03.24 Занятие №25
	Сюжетная игра «Маугли»	1ч.	1ч.
		12.03.24 Занятие №26	14.03.24 Занятие №26
	Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Всадник» Креативная гимнастика «Дружба» Бальный танец «Падеграс» Подвижная игра «Конники - спортсмены»	1ч.	1ч.
		19.03.24 Занятие №27	21.03.24 Занятие №27
Строевое упражнение «Солнышко». Хореографические упражнения – поклон и реверанс Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака» Ритмический танец «Макарена»	1ч.	1ч.	
	26.03.24 Занятие №28	28.03.24 Занятие №28	
Итого	8ч.	4	4
Апрель	Ритмический танец «Русский хоровод»	1ч.	1ч.
	Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Травушка - муравушка» Упражнение на дыхание «Цветок»	2.04.24 Занятие №29	4.04.24 Занятие №29
	Пальчиковая гимнастика «Человечки», «Игра на рояле» Игропластика «Хитрая лиса» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» Креативная гимнастика «Ай, да я!»	1ч.	1ч.
		9.04.24 Занятие №30	11.04.24 Занятие №30
	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Одуванчик» Акробатические упражнения «Гимнасты»	1ч.	1ч.
		16.04.24 Занятие №31	18.04.24 Занятие №31
Игроритмика «Прятки» Ритмический танец «Давай танцуй» Музыкально – подвижная игра «Звездочёт» Танцевально – ритмическая гимнастика «Бег по кругу» Упражнение на дыхание	1ч. 23.04.24 Занятие №32	1ч. 25.04.24 Занятие №32	
Итого	8ч.	4ч.	4ч.
Май	Игроритмика	1ч.	1ч.
	Музыкально - подвижная игра «Музыкальные стулья» Ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Танцевально - ритмическая гимнастика «Улыбка»	4.05.24 Занятие №33	2.05.24 Занятие №33

	Строевые упражнения Ритмический танец «Вару - вару» Музыкально - подвижная игра «Музыкальные змейки» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Упражнение на дыхание	1ч. 7.05.24 Занятие №34	1ч. 16.05.24 Занятие №34
	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг по сигналу. Ритмический танец «Полька» Игроритмика – притопы Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»	1ч. 14.05.24 Занятие №35-36	1ч. 16.05.24 Занятие №35-36
Итого		4ч.	4ч.
Итого в год 68ч.		36ч.	36ч.

### Учебно - тематический план работы в подготовительной группе

Месяц	Тема	Количество Часов	
		Группа №6	Группа №8
Сентябрь	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1ч. 13.09.23 Занятие №1	1ч. 15.09.23 Занятие №1
	Строевые упражнения «Направо, налево, кругом» Строевые упражнения «Цапля» Игроритмика «Ходьба на каждый счёт», Ритмический танец «Танец с хлопками» Игровой самомассаж «Ладочки»	1ч. 20.09.23 Занятие №2	1ч. 22.09.23 Занятие №2
	Строевое упражнение «Змейка»	1ч.	1ч.
	Игроритмика «Хлопки и притопы» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	27.09.23 Занятие №3	29.09.23 Занятие №3
Итого	6ч.	3ч.	3ч.
Октябрь	Танцевальные шаги «Пружинное движение ногами» Общеразвивающие упражнения «Зарядка» Музыкально – подвижная игра «Дирижёр – оркестр» Дыхательная гимнастика	1ч. 4.10.23 Занятие №4	1ч. 6.10.23 Занятие №4
	Строевое упражнение «Змейка» Бальный танец «Полонез» Музыкально – подвижная игра «Трансформеры» Игровой самомассаж «Ладочки»	1ч. 11.10.23 Занятие №5	1ч. 13.10.23 Занятие №5
	Акробатические упражнения	1ч.	1ч.

	«Ванька-встанька», «Группировка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игровой самомассаж «Гусеница»	18.10.23 Занятие №6	20.10.23 Занятие №6	
	Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек Танцевально – ритмическая гимнастика «Озорники» Танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону Акробатические упражнения «Ванька-встанька» Ритмический танец «Слонёнок»	1ч. 25.10.23 Занятие №7	1ч. 27.10.23 Занятие №7	
Итого	8ч.	4ч.	4ч.	
Ноябрь	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игропластика «Гимнаст», «Лыжник», «Ежик», «Лодочка» Танцевальные шаги: шаг с подскоком Ритмический танец «Полька» Игровой самомассаж	1ч. 1.11.23 Занятие №8	1ч. 3.11.23 Занятие №8	
	Сюжетная игра «Охотники за приключениями»	1ч. 8.11.23 Занятие №9	1ч. 10.11.23 Занятие №9	
	Строевые упражнения – построение в шеренгу, перестроение в круг, по сигналу Ритмический танец «Полька тройками» Игроритмика – гимнастическое дирижирование Танцевально - ритмическая гимнастика «Марш»	2ч. 15.11.23 22.11.23 Занятие №10-11	1ч. 17.11.23 Занятие №10	
	Пальчиковая гимнастика «Мальчики и девочки» Строевые упражнения «Лыжники» Креативная гимнастика «Снежинка» Акробатические упражнения «Гимнасты» Музыкально - подвижная игра «Запев- припев»	1ч. 29.11.23 Занятие №12	1ч. 24.11.23 Занятие №11	
	Итого	9ч.	5ч.	4ч.
	Декабрь	Строевые упражнения «Группа, смирно!» Игроритмика «Маг - волшебник» Ритмический танец «Московский рок», «В ритме польки» Подвижная игра «Стрекоза»	1ч. 6.12.23 Занятие №13	1ч. 1.12.23 Занятие №12
Пальчиковая гимнастика «Белка» Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками» Креативная гимнастика «Займи место» Подвижная игра «Горелки»		1ч. 13.12.23 Занятие №14	2ч. 8.12.23 15.12.23 Занятие №13-14	
Сюжетная игра «Морские учения»		1ч. 20.12.23 Занятие №15	1ч. 22.12.23 Занятие №15	
Хореографические упражнения – русский поклон		1ч.	1ч.	
Итого		9ч.	5ч.	4ч.



	Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	27.12.23 Занятие №16	29.12.23 Занятие №16
Итого	9ч.	4ч.	5ч.
Январь	Танцевально - ритмическая гимнастика «Три поросёнка» Игропластика «Часики- ходики» Музыкально - подвижная игра «Горелки»	1ч.	1ч.
		10.01.24 Занятие №17	12.01.24 Занятие №17
	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	1ч.	1ч.
		17.01.24 Занятие №18	19.01.24 Занятие №18
	Строевые упражнения по звуковому сигналу Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Спенк» Пальчиковая гимнастика «Киселёк»	1ч.	1ч.
		24.01.24 Занятие №19	26.01.24 Занятие №19
Итого	7ч.	1ч.	-
		31.01.24 Занятие №20	-
Итого	7ч.	4ч.	3ч.
Февраль	Строевые упражнения «Построение в шеренгу» Танцевальные шаги – комбинация из изученных шагов Ритмический танец «Спенк», «Тайм - Степ»	1ч.	1ч.
		7.02.24 Занятие №21	2.02.24 Занятие №20
	Креативная гимнастика «Художественная галерея...» Музыкально – подвижная игра «Запев – припев» Танцевальные шаги «Самба» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1ч.	1ч.
		14.02.24 Занятие №22	9.02.24 Занятие №21
	Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету» Игропластика «Мост, лягушка, крестик» Упражнения на дыхание, укрепление осанки	1ч.	1ч.
		21.02.24 Занятие №23	16.02.24 Занятие №22
Итого	7ч.	1ч.	-
		28.02.24 Занятие №24	-
Март	Хореографические упражнения – русский поклон Танцевальные движения «Ковырялочка» Игроритмика «Ходьба наоборот» Ритмический танец «Круговая кадрили»	1ч.	1ч.
		6.03.24 Занятие №25	1.03.24 Занятие №23
	Сюжетная игра «Россия – Родина моя»	1ч.	1ч.
		13.03.24 Занятие №26	15.03.24 Занятие №24
	Пальчиковая гимнастика «Моталочки»	1ч.	1ч.

	Танцевально - ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом» Креативная гимнастика «Дружба» Подвижная игра «День-ночь»	20.03.24 Занятие №27	22.03.24 Занятие №25	
	Игроритмика Танцевальные шаги «Полонез» Танцевально - ритмическая гимнастика «По секрету всему свету», «Марш», «Три поросенка» Музыкально-подвижная игра «Горелки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч. 27.03.24 Занятие №28	1ч. 29.03.24 Занятие №26	
Итого	8ч.	4	4	
Апрель	Креативная гимнастика Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной» Танцевальные шаги «Полонез» Бальный танец «Полонез» Танцевально-ритмическая «Ванька – Встанька»	1ч. 3.04.24 Занятие №29	1ч. 5.04.24 Занятие №27	
	Строевые упражнения по звуковому сигналу Музыкально-подвижная игра — эстафета «Гонка мячей в колоннах и шеренгах» Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с обручем» Ритмический танец «Ча-ча-ча» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч. 10.04.24 Занятие №30	1ч. 12.04.24 Занятие №28	
	Строевые упражнения. «Летает— не летает» Ритмический танец «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька- Встанька» Игропластика Музыкально-подвижная игра «Дети и медведь» Пальчиковая гимнастика «Киселек» (русская игра)	1ч. 17.04.24 Занятие №31	1ч. 19.04.24 Занятие №29	
	Музыкально-подвижная игра «Запев—припев» Танцевальные шаги. Основные движения танца «Самба» Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванька- Встанька» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Игропластика Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч. 24.04.24 Занятие №32	1ч. 26.04.24 Занятие №30	
	Итого	8ч.	4ч.	4ч.
	Май	Сюжетная игра – «Путешествие в Игрой - город» Музыкально-подвижная игра «Трансформеры»	1ч.	1ч.

	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка», «По секрету всему свету», «Ванька - Встанька» Игровой самомассаж Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	8.05.24 Занятие №33	3.05.24 Занятие №31
	Музыкально-подвижная игра «День — ночь» Ритмический танец «Божья коровка» Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш», «Три поросенка», «По секрету всему свету» Пальчиковая гимнастика «Летает — не летает» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	1ч.	2ч.
		15.05.24 Занятие №34	17.05.24 24.05.24 Занятие №32-33
	Музыкально-подвижная игра «Нам не страшен серый волк» Хореографические упражнения Акробатические упражнения «Ворона» Танцевально-ритмическая гимнастика «Пластилиновая ворона» Ритмический танец «Полька тройками»	1ч.	1ч.
		29.05.24 Занятие №35-36	31.05.24 Занятие №35-36
Итого	6ч.	4ч.	4
	Итого в год 72ч.	36ч.	36ч.

#### 4.Расписание занятий на 2023-2024 учебный год

Возраст	День недели. Время.	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Средняя группа №2	Понедельник 15.30-15.50	1ч.	36ч.
Старшая группа №5	Четверг 15.30-15.55	1ч.	36ч.
Старшая группа №7	Вторник 15.30-15.55	1ч.	36ч.
Подготовительн ая группа №6	Среда 15.30-16.00	1ч.	36ч
Подготовительн ая группа №8	Пятница 15.30-16.00	1ч.	36ч.

## 5. ЛИТЕРАТУРА:

1. А.И. Буренина «Ритмическая мозаика», Санкт – Петербург 2000.
2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес – Данс», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «СА – ФИ – ДАНСЕ», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2007.
4. Е.М. Гельфан «Игры и упражнения для маленьких и больших», Москва 1961.
5. Л. Минеева «Музыка балльных танцев», Санкт – Петербург «Композитор» 2002.
6. Н.А. Фомина «Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика», Москва «Детский сад – 2100» 2005.
7. Г. Франио, И. Лифиц «Методическое пособие по ритмике», Москва «Музыка» 1987.
8. Г. Вихарева «Играем с малышами», Санкт – Петербург «Композитор» 2007.
9. О.А. Вайнфельд, А.А. Галдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002.
10. В.Г. Фролов, Г.Л. Юрко «Физкультурные занятия с детьми дошкольного возраста», Москва «Просвещение» 1983.

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

20 ( двадцать ) листов

Заведующий МКДОУ «Детский сад г.Фатежа

«Золотой ключик»

МП Копылова /Копылова Н.Н./

160 Ильинская Ильинская И.В.

