

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №72 Приморского района Санкт-Петербурга)**

---

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2023 № 1/23

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом ГБОУ детский сад №72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 05.09.2023 № 56 п.2-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Срок освоения: 8 месяцев  
возраст обучающихся 4-5 лет

Янтюрина Дина Таймнеровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2023 г.

**Цель:** Создание условий для воспитания у детей младшего дошкольного возраста интереса и потребности в движениях под музыку, а также развития умения выполнять движения в соответствии с характером, темпом и ритмом музыки.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

**Развивающие:**

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- развитие силы и выносливости;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развивать творческие способности и потребности самовыражения детей через музыку;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
- воспитание умения сопереживать другим людям и животным; воспитание умения правильно вести себя в группе во время движения.

**Оздоровительные:**

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

## Содержание рабочей программы

### Сентябрь

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 35	Развитие внимания, быстроты	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком</p> <p><i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки</p>	<p>Построение в рассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> шаг с носка, на носках</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</p> <p>основные движения туловищем и головой</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i> <i>Поглаживание рук и ног</i></p>
2-я неделя	Стр. 36	Развитие внимания, памяти, мышления, координации движения	<p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Нитка – иголка»</p> <p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) «Хоровод»</p> <p><i>Игроритмика:</i> ходьба сидя на стуле, хлопки в такт музыки</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> шаг с носка, на носках.</p> <p>Акробатические упражнения. Сед ноги врозь, сед на пятках.</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i></p> <p>Речитатив: Носом - вдох, А выдох – ртом, Дышим глубже, А потом – Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!</p>
3-я неделя	Стр. 42	Совершенствование двигательных навыков	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, в круг</p> <p><i>Танцевальные шаги:</i> приставные шаги в сторону шаг с подскоком</p> <p><i>Игроритмика:</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта хлопком</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <p>упражнения с погремушками «У оленя дом большой»</p> <p><i>Ритмический танец:</i> «Кузнечик», стр.41</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки», стр.40</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i></p> <p>Напряженное и расслабленное положение рук и ног в различных и.п.: лежа, сидя, стоя.</p>

4-я неделя	Стр. 46	Совершенствовать выполнение танца «Кузнечик». Закрепить выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой». Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве.	<p><b>Сюжетное занятие «на лесной опушке»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Поход» - различные передвижения шагом, прыжками, с махами руками и т.д. по сюжету речитатива.</li> <li>2. Выполнение комплекса танцевально-ритмической гимнастики «У оленя дом большой».</li> <li>3. Комплекс ОРУ под речитатив</li> <li>4. Игра «Цапля и лягушки»</li> <li>5. Танец «Кузнечик»</li> <li>6. Игра «У медведя во бору»</li> </ol>
---------------	------------	--	--

## Октябрь

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 49	Развитие ловкости, быстроты, координации движений	<i>Строевые упражнения.</i> Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам». <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта хлопком.	<i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется » <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «На крутом берегу». <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Фонарики». Стр. 45	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись «змея». Лежа на спине, руки вверх – принять группировку «ежик». <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Лежа на спине, полное расслабление-поза «спящего».
2-я неделя	Стр. 52	Совершенствование двигательных навыков	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике.</i> Под музыку марша дети шагают, под музыку польки-прыгают. <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта хлопком.	<i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется » <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «На крутом берегу».	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Лежа на спине, полное расслабление-поза «спящего».

3-я неделя	Стр. 53	Развитие внимания, чувства ритма, координации движений.	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта хлопком. <i>Музыкально – подвижная игра по ритмике.</i> Под музыку марша дети шагают, под музыку польки-прыгают.	<i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации из танцевальных шагов. <i>Ритмический танец.</i> «Если весело живется » <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «На крутом берегу».	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков: круг, очки, домик. <i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</i> Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук-«воробушки полетели».
4-я неделя	Стр. 56	Научить детей различать динамические оттенки «громко-тихо». Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «На крутом берегу». Повторить ритмический танец «Если весело живется». Воспитывать организованность, дисциплинированность, доброту.	<b>Сюжетное занятие. Путешествие по станциям «Веселый экспресс»</b> 1. Станция первая - «Спортивная». ОРУ под речитатив. 2. Станция вторая -«Певучая нотка». Ходьба с речитативом. Исполнение песни «Машина». 3. Станция третья -«Сказочная». Выполняется упражнение «На крутом берегу». 4. Станция четвертая -«Давайте-ка поиграем». 5. Станция пятая – «Танцевальная». Ритмический танец «Если весело живется». 6. Станция шестая – «Загадочная». «Ромашка» с загадками.		

## Ноябрь

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 58	Развитие быстроты, ловкости, памяти	<i>Строевые упражнения.</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.	<i>Танцевальные шаги.</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носкай шагов с небольшим подскоком. <i>Ритмический танец</i> «Галоп шестерками» на приставном шаге. Построение в круг. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» (Упражнение в седах и упорах).	<i>Креативная гимнастика.</i> «Море волнуется раз».

				<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: морская звезда, морской конек, краб, дельфин.	
2-я неделя	Стр. 61	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Ритмический танец</i> «Галоп шестерками» на приставном шаге. Построение в круг. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Построение в рассыпную. «Песня Мууренки» (Упражнение в седах и упорах). <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: улитка, морской лев, медуза, уж, морской червяк.	<i>Креативная гимнастика</i> «Море волнуется»
3-я неделя	Стр. 62	Развитие умения различать динамику звука, совершенствование двигательных навыков	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. Стр.40. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки».	<i>Музыкально-подвижная игра</i> «Водяной». <i>Игропластика.</i> Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: морская звезда, морской конек, краб, дельфин, улитка, морской лев, медуза, уж, морской червяк. <i>Креативная гимнастика.</i> «Создай образ».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения на дыхание: «Насос».
4-я неделя	Стр. 64	Закрепить выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Мууренка». Повторить ритмический танец «Галоп шестерками». Способствовать развитию ловкости, координации движений, мышечной силы и гибкости. Содействовать развитию воображения и творческих способностей.	Сюжетное занятие «Путешествие в Морское царство». 1. Преодолеть препятствия-речка, яма, гора, болото. 2. Игра «Водяной». 3. Комплекс упражнений игропластики на морскую тематику. 4. Игра «Море волнуется». 5. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Мууренка». 6. Ритмический танец «Галоп шестерками». 7. «Купание» и отдых на пляже.		

## Декабрь

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 67	Совершенствование двигательных навыков, координации движений	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. <i>Игроритмика.</i> Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта.	<i>Ритмический танец.</i> «Танец утят». <i>Акробатика:</i> Ванька-встанька, Мальвина-балерина, солдатик. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»	<i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме- «Ладочки-мочалки», «Смываем водичкой ручки и ножки».
2-я неделя	Стр. 69	Развитие внимания, координации движений	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок». <i>Игроритмика.</i> Различие динамики звука «громко-тихо». Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта-основного движения.	<i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Упражнение «Хоровод». <i>Акробатика:</i> «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик» <i>Ритмический танец.</i> «Танец утят».	<i>Игровой самомассаж.</i> Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме- «Ладочки-мочалки», «Смываем водичкой ручки и ножки».
3-я неделя	Стр. 70	Развитие чувства ритма, такта, внимания	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг, передвижение по кругу. <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко-тихо». <i>Ритмический танец.</i> «Танец утят».	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Попрыгунчики-воробышки». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Упражнение «Хоровод». <i>Пальчиковая гимнастика</i> «Сорока-белобочка».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> потряхивание кистями рук. Сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.
4-я неделя	Стр. 73	Способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии. Закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	<b>Сюжетное занятие «Поход в зоопарк»</b> 1. Игра «Иголка-нитка»(стр.36) 2. Комплекс игропластики: медведь, пантера, цапля, орлы, кошечка, змея, собачка, лев. 3. ОРУ «Я на солнышке лежу». 4. Игра «Попрыгунчики-воробышки». 5. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод». 6. Игра «Ленточки-хвосты».		

## Январь

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 74	Развитие гибкости и пластичности	<i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную. <i>Игроритмика.</i> Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта-основного движения.	<i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо». <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята». <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Чебурашка».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> Напряженное и расслабленное положение рук и ног.
2-я неделя	Стр. 77	Формирование правильной осанки, красивой походки;	<i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную. <i>Игроритмика.</i> Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта-основного движения. <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо».	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Совушка» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Чебурашка».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> Напряженное и расслабленное положение рук и ног.
3-я неделя	Стр. 78	Воспитание выносливости, развитие силы;	<i>Строевые упражнения:</i> Построение врассыпную. <i>Игроритмика.</i> Выполнение ОРУ руками в различном темпе. <i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо».	<i>Игропластика.</i> Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса. <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Совушка» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Чебурашка».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вверх, ног вниз.
4-я неделя	Стр. 79	Совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка». Закрепить выполнение группировки в положении лежа. Содействовать развитию музыкальности, координации движений.	<i>Сюжетное занятие «В гости к Чебурашке».</i> 1. «Сказочный лес». 2. «Сказочная зарядка». 3. Танец «Мы пойдем сначала вправо». 4. Акробатические упражнения. 5. Игра «Совушка». 6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».		



## Февраль

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 89	Развитие гибкости и пластичности	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках «кошечка» и с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. <i>Игроритмика:</i> Хлопки на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>ОРУ без предмета.</i> <i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготов., первая вторая, третья. <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный в сторону. <i>Ритмический танец</i> «Полька-хлопушка». <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальное эхо».</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.</p>
2-я неделя	Стр. 90	Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма); Развитие музыкальной памяти.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам, «змейкой». <i>Игроритмика.</i> Удары ногой на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>ОРУ без предмета.</i> Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. <i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготов., первая вторая, третья. <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный в сторону. <i>Ритмический танец</i> «Полька-хлопушка». <i>Танец</i> «Матушка -Россия» <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальное эхо».</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> раскачивание руками из различных исходных положений.</p>
3-я неделя	Стр. 92	Развитие способности к импровизации в движении.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам, «змейкой». <i>Игроритмика.</i> Шаги на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>ОРУ без предмета.</i> <i>Хореографические упражнения.</i> Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготов., первая вторая, третья. <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный в сторону. <i>Танец</i> «Матушка -Россия» <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Космонавты».</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> раскачивание руками из различных исходных положений.</p>

4-я неделя	Стр. 96	Укреплять основные мышечные группы для формирования правильной осанки. Совершенствовать разученные танцевальные композиции. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать развитию мышления, воображения, творческих способностей.	<p><i>Сюжетное занятие «Космическое путешествие на Марс»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Постановка цели занятия.</li> <li>2. Первый этап «Проверь себя».</li> <li>3. Второй этап «Испытай себя».</li> <li>4. Комплекс ОРУ «Робот».</li> <li>5. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины: велосипед, морская звезда, орешек, кобра.</li> <li>6. Упражнения для развития силы мышц рук и ног под речитатив.</li> <li>7. Игра «Парашютисты».</li> <li>8. Танец «Полька-хлопушка».</li> <li>9. Игра «Космонавты».</li> </ol>
---------------	------------	--	--

## Март

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 99	Тренировка подвижности нервных процессов	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием. Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый счет-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> Полька «Старый жук».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики» (стр.94).</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> «Этот пальчик ...»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки под речитатив.</i></p>
2-я неделя	Стр. 101	Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием в образно-двигательных действиях. Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет-притоп, на второй, третий, четвертый-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> Полька «Старый жук».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики» (стр.94).</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд».</p> <p><i>Игропластика.</i> Под речитатив.</p>	<p><i>Игровой самомассаж.</i> Под речитатив.</p>
3-я неделя	Стр. 103	Воспитание умения вести себя в группе во время движения	<p><i>Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу. Повороты переступанием в образно-двигательных действиях. Построение в круг.</p> <p><i>Игроритмика.</i> На первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый-пауза.</p>	<p><i>Ритмический танец.</i> Полька «Старый жук».</p> <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки».</p> <p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Поезд».</p> <p><i>Игропластика.</i> Упражнения для развития мышечной силы в заданиях.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны.</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки : Под речитатив.</i></p>

4-я неделя	Стр. 108	Формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.	<p><i>Сюжетное занятие «На выручку карусельных лошадок».</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки».</li> <li>2. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку».</li> <li>3. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песенка Муренки».</li> <li>4. Танец «Автостоп».</li> <li>5. Игра «Лошадки».</li> </ol>
---------------	-------------	--	--

## Апрель

Недели		Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Стр. 110	Формирование правильной осанки, красивой походки;	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет поднять руки вперед, опустить вниз.</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. <i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо, налево, переступая на носках. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля»</p>	<p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди предмет».</p>
2-я неделя	Стр. 112	Развитие ловкости, точности, координации движений	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет дети хлопают в ладоши.</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 на шагах. <i>Хореографические упражнения.</i> Полуприседы, стоя боком к опоре. Выставление ноги в сторону на носок. Повороты направо, налево, переступая на носках. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». <i>Игропластика.</i> Под речитатив.</p>	<p><i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди предмет».</p>
3-я неделя	Стр.	Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание	<p><i>Строевые упражнения:</i> Передвижение шагом и бегом. <i>Игроритмика.</i> На каждый счет дети хлопают в ладоши.</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». <i>Музыкально-подвижная игра.</i> «Музыкальные стулья».</p>	<p><i>Игровой самомассаж.</i> Под речитатив.</p>

4-я неделя	Стр. 120	Повторить разученные упражнения танцевально-ритмической гимнастики и танцев. Содействовать развитию культуры движений, ловкости и ориентировки в пространстве. Приучать сохранять правильное положение осанки при выполнении танцевально-ритмической гимнастики. Закрепить перестроение в круг и в колонну по три.	<p><i>Сюжетное занятие «Путешествие в Кукляндию».</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игра «Автомобили».</li> <li>2. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики» (стр.94).</li> <li>3. Игра «Автомобили».</li> <li>4. Комплекс ОРУ «Лукоморье».</li> <li>5. Танец «Большая стирка».</li> <li>6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Короля».</li> <li>7. Игра «Волшебные стулья».</li> </ol>
---------------	-------------	--	---

## Май

недели		<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>	<b>Заключительная часть</b>
1-я неделя	Стр. · 121	Упражнять в прыжках с ноги на ногу. Учить танец «Большая прогулка». Закрепить м/п игру «Воробышки».	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную. ОРУ без предмета.</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i> Под речитатив. <i>Танцевальные шаги.</i> Прыжки с ноги на ногу, другую-сгибая назад. <i>Ритмический танец</i> «Большая прогулка». <i>Музыкально-подвижная игра.</i> «Воробышки». <i>Пальчиковая гимнастика</i> по показу.</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки :</i> под речитатив. (стр.101)</p>
2-я неделя	Стр. · 124	Закрепить ритмический танец «Большая прогулка». Повторить танцевально-ритмическую гимнастику «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека»	<p><i>Строевые упражнения:</i> Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг.</p>	<p><i>Ритмический танец</i> «Большая прогулка». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Часики»(стр.94), «Карусельные лошадки»,(стр.103) «Песня Короля», (стр.110)«Воробьиная дискотека»(стр.116)</p>	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игроздания «Художественная галерея».</p>

3-я неделя	Стр · 125	Повторить танцевальные шаги: приставной и скрестный шаг в сторону. Учить танцевально-ритмическую гимнастику «Ну, погоди!», музыкально-подвижную игру «Усни-трава».	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу, сцепление за руки. <i>Игроритмика.</i> Выполнение простейших движений руками.	<i>Танцевальные шаги.</i> Приставной и скрестный шаг в сторону. <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Усни-трава».	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> :имитационные, образные упражнения. Расслабление рук в положении лежа на спине, под речитатив.
4-я неделя	Стр · 130	Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека». Повторить игру «Усни-трава». Содействовать развитию выразительности в движениях, танцевальности.	<i>Сюжетное занятие «Лесные приключения».</i> 1. Игра «Найди свое место». 2. Танец «Большая прогулка». 3. Комплекс ОРУ под речитатив. 4. Упражнение «Ежик». 5. Игра «День-ночь». 6. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека». 7. Игра «Усни-трава».		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

Приёмы и методы при реализации программы:

- Словесные
- Практические/игровые
- Наглядные

Формы проведения занятий:

- Строевые упражнения
- Ритмический танец
- Танцевально-ритмическая гимнастика
- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
- Игровой самомассаж
- Игроритмика
- Сюжетное занятие
- Хореографические упражнения
- Музыкально-подвижная игра
- Танцевальные шаги

Формы подведения итогов реализации ДОП:

- проверка правильности выполнения игровых заданий и упражнений на занятиях;
- проверка выполнения индивидуальных заданий;
- педагогическая диагностика (2 раза в год)
- открытое занятие по итогам года (1 раз в год) и показ отдельных номеров на массовых мероприятиях

Литература:

Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей».

Программно-методический материал соответствует возрастным особенностям, учитывает состояние здоровья детей, планируется с учетом ФГОС ДО.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Чурсина Любовь Николаевна, Заведующий

27.11.23 11:01 (MSK)

Сертификат 50795BE46E3DBC17117A5DEE5CF1FD60