

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 141 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада №141
Невского района Санкт-Петербурга
От 31.08.2022 г. № 42



Бугреева С.А.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №141
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «РИТМОПЛАСТИКА»

Составил:

Педагог дополнительного образования:
Белова М.А.

Срок реализации – 3 года

Возраст детей: 3-7 лет.

Санкт-Петербург
2022

Содержание:

I. Целевой раздел.	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Принципы и подходы реализации программы	5
1.4. Условия необходимые для реализации программы	5
1.5. Ожидаемый результат.....	6
II. Организационный раздел	
2.1. Организация образовательного процесса.....	7
2.2. Методика обучения	8
2.3. Учебный план и учебный календарный график занятий дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»	9
2.4. Комплексирование программ воспитания и развития детей	10
2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»	10
III. Содержательный раздел.	
3.1. Возрастные особенности.....	12
3.2. Содержание разделов программы по ритмопластике с элементами игрового стретчинга	13
3.3. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»	14
IV. Планируемые результаты	19
V. Работа с родителями	19
Список литературы	22
Приложение	
- Перспективное планирование дополнительной образовательной программы по «Ритмопластике с элементами игрового стретчинга»	23

I. Целевой раздел

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное,
что есть в жизни – это свободное движение под музыку.

И научиться этому можно у ребенка.
А.И.Буренина.

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

В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Что дают занятия ритмопластикой?

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога.

Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения , охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ: Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

ЗАДАЧИ:

1. РАЗВИТИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И УМЕНИЙ:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ПОТРЕБНОСТИ САМОВЫРАЖЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ ПОД МУЗЫКУ:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

4. РАЗВИТИЕ И ТРЕНИРОВКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

5. РАЗВИТИЕ ПРАВСТВЕННО – КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувство такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

6. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Цель предлагаемых упражнений основана на развитие статических растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить её, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Задачи

Коррекционно – образовательные - развитие мимических упражнений, психомоторного развития, развитие слухового и зрительного внимания, моторные функции, развитие координации движений, ориентировки в пространстве. Развитие музыкального слуха, памяти, внимания, ритмичности.

Оздоровительные – укрепление организма, развитие и совершенствование движений.

Воспитательные - развитие уверенности в себе, коммуникативной активности, доброжелательности, внимательности к другим. Обогащение яркими образными движениями создающие условия эмоциональной разрядки, рождение творческого воображения, согласуя действия с музыкой и образом.

1.3. Основные принципы организации занятий.

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

1.4. УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребенком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

Иметь свободный доступ к воде.

Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);

Атрибуты, наглядные пособия;

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;

Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

1.5. Ожидаемые результаты:

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

- ✓ младшая группа (3-4 года)
- ✓ средняя группа (5 – 6 лет)
- ✓ старшая группа (6 – 7 лет)

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа по ритмике рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Формы и режим.

Формой организации учебных занятий является групповая и индивидуальная. Работа педагога с учащимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Формы подведения итогов

В конце учебного года проводятся открытые занятия для родителей, педагогов ГБДОУ.

II. Организационный раздел.

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец, игровой стретчинг.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры. В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 64 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня. Группа для занятий должна состояться из детей одного возраста. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4-го года жизни – не более 15 минут,
- 5-го года жизни – не более 20 минут,
- 6-го года жизни – не более 25 минут,
- 7-го года жизни – не более 30 минут.

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы); танцевально ритмическая гимнастика.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические и балетные танцы, пластика, креативная гимнастика, элементы игрового стретчинга. Подвижная игра также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер. В старшем и подготовительном возрасте целесообразно организовать подвижные игры для развития умственных способностей детей.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включают в каждое занятие: необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме. Желательно использовать музыкальное

произведение, отражающее характер выполняемых действий. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек - лосины и футболка, носки. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков - футболка белого цвета. Шорты темного цвета, носки.

2.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнений;

Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упр-ний.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упр-ний более высокого уровня; - использование упр. в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы учебный процесс у детей 3-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника – игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть

занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия: в разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия музыкально – ритмической пластикой способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ.

№	Разделы программы	Год обучения(возрастная группа)		
		1 (младшая)	2 (средняя)	3 (подготовительная)
1.	Ритмика	В течение года		
2.	Гимнастика	10	10	10
3.	Танец	В течение года		
4.	Танцевально – ритмическая гимнастика	20	20	20
5.	Игровой стретчинг	2	2	2
6.	Хореографические упражнения, танцевальные упражнения	По плану занятий		
7.	Игровой самомассаж	По плану занятий		
8	Музыкально – подвижные игры	По плану занятий		
9	Креативная гимнастика	По плану занятий		
	Всего часов	32	32	32

УЧЕБНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

№	Содержание	средняя группа
1.	Наполняемость групп	До 15 детей 3 – 7 лет
2.	Количество групп в ДОУ	3
3.	Режим работы ДОУ	с 7.00 до 19.00
4.	Начало учебного года	01.10.2022 г.
5.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
6.	Количество недель в учебном году	32 недели

7.	Продолжительность учебной недели	5 дней (пн. - пят.)
8.	Длительность непрерывной образовательной деятельности	0
9.	Перерыв между периодами непосредственной образовательной деятельностью	0
10.	Объем образовательной нагрузки в первую половину дня	0
11.	<i>Кружки, секции , студии (проводятся платно)</i>	
	«Ритмопластика» для детей	1 раз в неделю до 30 мин
12.	Сроки проведения каникул	Зимние- с 31.12.2022 по 10.01.2023 Летние – с 01.06.2023 по 31.08.2023
13.	Праздничные (нерабочие) дни	4 -7 ноября 2022 (День народного единства) 31 декабря – 10 января 2023 (Новогодние каникулы 2023) 22-23 февраля 2023 (День защитника Отечества) 8 марта 2023 (Международный женский день) 3 мая 2023 (День труда) 10 мая 2023 (День Победы) 14 июня 2023 (День России)
1	Работа в летний период	Функционирует в обычном режиме с 01.09.2022 г.
2	Приемы специалистов	Педагог дополнительного образования – по понедельникам с 17.00 до 18.00
3	Приемные часы администрации ГБДОУ	Заведующий - вторник с 15.00.до 18.00

2.4. КОМПЛЕКСИРОВАНИЕ ПРОГРАММ ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

Данная программа основывается на следующих парциальных программах:

№	№	Наименование программы	Авторы	Выходные данные	Гриф
1		СА – Фи – Дансе	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.,	Санкт – Петербург 2001	Рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга
2		Ритмическая мозаика	Буренина А.И.	Санкт – Петербург 2000	Рекомендована Министерством образования и науки РФ в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста
3		«Игровой стретчинг» «Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»	А.Г. Назарова	Санкт – Петербург 2014	Рекомендована Министерством образования и науки РФ

2.5. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»

- ✓ Практические занятия проводятся в музыкальном зале.
- ✓ Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известным детям движений в игровой форме.
- ✓ Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- ✓ Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- ✓ «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- ✓ Слушания музыки и беседы о ней, словесные описания музыкальных образов.
- ✓ Подбор сказок помогающих интерпретировать музыкальный образ.
- ✓ Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- ✓ Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- ✓ Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

- ✓ Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- ✓ Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Дидактический материал к программе

- ✓ Спец. литература.
- ✓ Компакт –диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- ✓ Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии, классические произведения.

Техническое оснащение занятий

- ✓ Музыкальный центр.
- ✓ Коврики.

III. Содержательный раздел.

3.1. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

3 – 4 года.

Дети младшего дошкольного возраста непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела, протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелик, и все они носят, как правило, игровой характер.

Задача педагога воспитывать интерес, потребность в движение под музыку. Побуждать детей выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки. Развивать слуховое внимание, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

4 – 5 лет.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

5 – 6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания.

Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

Быстрый бег – 160 акцентов в минуту;

Подскоки, галоп – 120-150 акцентов в минуту;

Маховые движения – 80-90 акцентов в минуту;

Наклоны – 70 акцентов в минуту;

Повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ ПО РИТМОПЛАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ИГРОВОГО СТРЕТЧИНГА.

Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные

шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.

Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Игровой самомассаж». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

3.3. Учебно-тематический план.

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. РИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках.

Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. РИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки и удары ног на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра.

Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой.

Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья.

Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках,

держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками»).

5. Игровой стретчинг. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

7. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

8. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. РИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.

Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке.

Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на поясе** и **перед грудью**. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и балльные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

8. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. РИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание.

Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу.

Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками.

Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и балльные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОВОЙ СТЕТЧИНГ. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

7. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

8. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

Перспективное планирование по ритмопластике с элементами игрового стретчинга (Приложение 1)

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 год обучения (*младшая группа*). По окончании первого года обучения занимающиеся дети умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Владеют навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки, в музыкально-подвижной игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*). Если дети выполняют разнообразные движения, соответствующие темпу, ритму и форме музыкального произведения, то это свидетельствует о высоком уровне музыкального и физического развития.

2 год обучения (*средняя группа*). После второго года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (*творческие игры, специальные задания*), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

3 год обучения (*старшая группа*). По окончании третьего года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

4 год обучения (*подготовительная группа*). После четвёртого года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. Выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

V. Работа с родителями предполагает:

- 1.Проведение родительских собраний.
- 2.Консультации, беседы, рекомендации.
- 4.Анкетирование.
- 5.Информационные стенды.
- 6.Совместные занятия.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как она определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал

общества.

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового и социально адаптированного ребенка.

Список литературы

- А.Г. Назарова «Игровой стретчинг»
«Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста»
СПб 1994г.
- «Сказки» - первый учебный год. СПб 1994 год.
- А.И. Буренина. Программа по ритмической пластике для детей
«Ритмическая мозаика».СПб 1997 год.
- Т. Суворова «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
- Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

I. Перспективное планирование по ритмопластике с элементами игрового стретчинга.

Первый год обучения.(3-4 года).

	Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12
Ритмика	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	Хлопки в такт музыки («горошинки»)	Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, стоя	Акцентированная ходьба с махами руками вниз на сильную долю такта.	Различать динамику звука «громко – тихо»	Поднимание и опускание рук на 4, на 2 и на каждый счёт.
Гимнастика	Построение в шеренгу и колонну по команде (<i>солдатики</i>), в рассыпную. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами под музыку. ОРУ	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом – «Хоровод»; ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. ОРУ Упражнения на расслабление мышц.	Построение в рассыпную. ОРУ Упражнения на расслабление мышц. («палочка», «столбик	Передвижение по кругу за педагогом . «Полька», «Горошинки». ОРУ Упражнения на расслабление мышц. (поза спящего	Построение в круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц. (воробушки полетели)	Построение в круг. ОРУ
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов:	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка

			8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши	7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону Пружинка	7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	
Танец	«Танцуйте сидя»	«Колобок и два жирафа	«Кузнечик» В.Шаинского	«Если весело живётся»	Мы пойдём сначала вправо»,	«Лавота»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Большой олень»	-----	«Хоровод» песня «От улыбки»	«На крутом бережку»	«Часики»	«Чебурашка»
Игровой стретчинг	Сказка «Цыплёнок и солнышко	Сказка «Муравьи не сдаются»	Сказка «Муравьи не сдаются» продолжение	Сказка «Спать пора»	Сказка «Лесовички»	Сказка «Лесовички» продолжение
Муз.-подв. игра	«Найди своё место»	«Нитка – иголка» «Пузырь»	«Цапля и лягушка» «Зайчата»	«Карусели» «Пузырь»	«Нитка – иголка» «Пузырь»	«Марш-полька», «Птички и ворона»,
Креативная гимнастика, игромассаж	Творческая игра «Кто я?»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны» Креативная гимнастика «Ветер и листья»	Творческая игра «Море волнуется»	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Дыхательное упражнение «Шарики»	Игра «Снежная баба»

	Январь		Февраль		Март	
	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24

Ритмика	Различать динамику звука «громко – тихо»	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз,
Гимнастика	Построение в круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. ОРУ	Движение «паровозиком» в разных направлениях. ОРУ	Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. ОРУ	Построение в шеренгу и колонну. ОРУ Упражнения на расслабление мышц, дыхания	Построение в колонну. Выполнение общеразвив-их упр
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2,3 Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов	Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, чнова в подготовительную Комбинация8 танцевал. шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг	Шаг с притопом с переменной ног Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение	Шаг – “Ковырялочка” Кружение
Танец	«Йоксу-полька»	«Йоксу-полька»	«Танец утят»	Полька «Старый жук»	«Автостоп» (музыка диско),	«Большая прогулка»
Танцевально ритмическая гимнастика	«На крутом бережку» А.Хайта	«Песенка Муренка»	«Ну, погоди!»	«Ванька - встань-ка»	«Пластилиновая ворона»	«Сосулька»

Игровой стретчинг	Сказка «Королевич, который ничего не боялся»»	Сказка «Как филина лечила»	Сказка «Кто поможет воробью?»»	Сказка «Кнут - музыкант»	Сказка «Кнут - музыкант» продолжение	Сказка «Откуда у тигра чёрные полосы»
Муз.-подв. игра	«Эхо», «Найди себе пару»,	«Отгадай, чей голосок», «Поезд»	«Совушка», «Цепочка»,	«Вороны-воробьи», С ленточками – “карусель	«Поезд», «Космонавты»,	Усни трава», «Собери урожай»,
Креативная гимнастика, игромассаж	Креативная гимнастика “На горке”	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..»	Творческая игра “Художник-невидимка”	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - ”На дне”	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Шофер, Самолет	Творческая игра «Магазин игрушек»

	Апрель		Май	
	25-26	27-28	29-30	31-32-33
Ритмика	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки)	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)
Гимнастика	Построение в круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в круг и прохождение препятствий. ОРУ	Построение в круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в две шеренги по распоряжению и ориентирам. ОРУ
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	“Топотушки”	Боковой шаг «Крестик»	Перевод рук из одной позиции. в другую,	Прыжки с выбрасыванием ног вперёд

			полуприседы и подъёмы на носки Галоп вперёд и в сторону	
Танец	«Каравай»	Бальный танец «Вару – вару»	«Матушка – Россия»	«Полька»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Воробьиная дискотека»	«Большая стирка»	« Я Танцую»	«Слонёнок»
Игровой стретчинг	Сказка «Волшебные яблоки»	Сказка «Странный крокодил»	Сказка «Невоспитанный мышонок»	Сказка «Кто я?»
Муз.-подв. игра	«Погода», «Ловишки»,	«Марш-полька», «Найди себе мето»,	«Нитка-иголка», «Автомобили»,	«Отгадай, чей голосок», «Самолеты»,
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение “Дни недели”	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо» Упражнение “На лужайке”	Упражнения с массажными мячиками “Веселые ножки”

Второй год обучения.(4-5 лет).

	Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12-13
Ритмика	Хлопки на каждый счёт и через счёт.	Шаг на каждый счёт и через счёт.	На каждый счёт поднимать руки.	Движения руками в разном темпе.	На каждый счёт поднимать руки.	На каждый счёт хлопают в ладоши.
Гимнастика	Построение в шеренгу и колонну. Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. ОРУ. Упр. прямыми и согнутыми руками.	Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой. «Лошадки машут головами». ОРУ Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Комплекс упр.	Построение в шеренгу и колонну. ОРУ Упражнения на расслабление мышц.	Бег по кругу и ориентирам. ОРУ Упражнения на расслабление мышц.	Построение в шеренгу. Ходьба в разных направлениях. ОРУ

Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом. Тройной шаг с притопом	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг - припадание	Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом» Тройной переменный шаг	«Открытие» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону Комбинация из выученных шагов	Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом», Шаг, шаг, тройной притоп	«Открытие» рук в сторону и на пояс «Припадание» в сторону, «припадание с поворотом,
Танец	«Матуша – Россия»	«Старый жук»	«Макарена»	«Модный рок»	«Автостоп».	«Большая стирка».
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Полька – хлопушка»	«Часики»	«Четыре таракана и сверчок»,	«Зарядка»	«Облака»	«Бег по кругу»
Игровой стретчинг	Сказка «Рябинка»	Сказка «Золотая птица»	Сказка «Золотая птица» продолжение	Сказка «Три брата»	Сказка «Пусть приходит зима»	Сказка «Заяц-огородник»
Муз.-подв. игра	«Погода» «Космонавты»	«Поезд» «Конники – спортсмены»	«Эхо» «Музыкальные стулья»	Козочки и волк» «Усни-трава»	«Игра с мячом» «Карлики и великаны»,	«Пятнашки» «Волк во рву»
Креативная гимнастика, игромассаж	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»	Игровой самомассаж, «Оса»	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

	Январь		Февраль		Март	
	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25
Ритмика	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги,	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги,

	исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	передвижении шагом	передвижении шагом Ходьба с увеличением темпа.	акцентируя сильную долю	акцентируя сильную долю
Гимнастика	Построение в шеренгу, сцепление за руки. ОРУ Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Построение в рассыпную. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление мышц, дыхания.	Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. ОРУ	Построение в круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц	Построение круг. ОРУ Упражнения на расслабление мышц	Построение в шеренгу. ОРУ Упражнения на расслабление мышц.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	«Открывание» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны «ёлочка»	Прыжки из 1 позиции во 2 Прямой галоп, галоп в сторону	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки	Шаг польки	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд
Танец	Русский хоровод	Три поросёнка»	«Давай танцуй»	«Современник»	«Матрёшки»	«Танец с хлопками»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Чёрный кот»	«Приходи сказка»	«Карусельные лошадки»	«Песня Короля»	«По секрету всему свету»	«Сосулька»
Игровой стретчинг	Сказка «Королевич – змея»	Сказка «Очки»	Сказка «Птица найдёныш»	Сказка «Два колдуна»	Сказка «Два колдуна» продолжение	Сказка «Как у слонёнка хобот появился»

Муз.-подв. игра	«Автомобили» «Воробышки»	«Шеренга – колонна – круг»	«Музыкаль-ные змейки» «Ловля обезьян»	«Капканы» Найди предмет. «К своим флажкам»	«Запев-припев» «Музыкальные змейки»	«Гонка мяча по кругу» «Гулливвер и лилипуты»
Креативная гимнастика, игромассаж	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»	«Магазин игрушек»	«Художественная галерея»	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»	«Выставка картин»

	Апрель		Май	
	26-27-23-24	28-29	30-31	32-33
Ритмика	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс
Гимнастика	Построение в две шеренги. ОРУ с ленточками.	Закрепление навыков построения в колонну, шеренгу и круг. ОРУ	Построение в шеренгу. ОРУ Бег и прыжки.	Закрепление навыков построения. ОРУ
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Тройной шаг с притопом	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плие – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса
Танец	«Солдатики»	«По ниточке»	«Горошины цветные»	«Спенк»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Летка-енка»	«Жёлтые ботинки»	«Петухи запели»	«Чунга – чанга»
Игровой стретчинг	Сказка «Воробей и карасик»	Сказка «Удав, кролик, черепаха»	Сказка «Далеко и близко»	Сказка «Серая звёздочка»

Муз.-подв. игра	«Птица без гнезда» «День – ночь»	«Козочки и волк»	«Птички и ворона»	«Музыкальные змейки»
Креативная гимнастика, игромассаж	Музыкально-творческая игра «Займи место»	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»	Творческая игра «Море волнуется»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»

Третий год обучения.(6-7 лет).

	Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10-11	12-13
Ритмика	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	Ходьба на каждый счёт и через счёт.	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх
Гимнастика	Построение в шеренгу. ОРУ.	Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. ОРУ. Упр. на рассл.	Разновидности ходьбы. Перестроения. ОРУ	ОРУ Упражнения на расслабление.	Ходьба и бег. ОРУ. Упражнения на расслабление.	Построение в шеренгу. ОРУ.
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	Хореог-ие упр. Нога в сторону на пятку.	Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног. Притопы. Полуприседания.	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные шаги	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Хореог-ие упр. Нога в сторону на пятку.

			Подскоки на месте. Выбрасывание ног с ударом носком об пол			
Танец	«Танец с хлопками»	«Слонёнок»	«Полька тройками»	«Московский рок»	«Круговая кадрили»	«Русский хоровод»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Марш»	«Упр. с флажками»	«Три поросёнка»	«Матушка – Россия»	«Белочка»	«Упражнения с обручами»
Игровой стретчинг	Сказка «Ворона и канарейка»	Сказка «Просто так»	Сказка «Пропавшая принцесса»	Сказка «Синичка»	Сказка «Три пёрышка»	Сказка «Девочка и джин»
Муз.-подв. игра	«Дирижёр-оркестр»	«Трансформеры»	«Круг-кружочки»	«Капканы», «Найди предмет»	«Колдуны» «Запев – припев»	«Горелки»
Креативная гимнастика, игромассаж	«Охотники за приключениями»	Упражнения на расслабление мышц	«Займи место»	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	«Делай как я, делай лучше меня!»	Игра – волчки и самолеты

	Январь		Февраль		Март	
	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25
Ритмика	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз,	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 3/4 при передвижении шагом	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта

	2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх					
Гимнастика	Построение в шеренгу. ОРУ.	Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. ОРУ	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. ОРУ	Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну. ОРУ	Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!» ОРУ	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. ОРУ
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки.	Боковой галоп с приставление ноги. Бег по кругу противопологом. Притопы. Кружения в парах.	Движения Ча-ча-ча.	Движения «Полонеза»	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	Движения «Самба»
Танец	«Спенк»	«Круговая кадрили»	«Тайм – степ»	«Полонез»	«Божья коровка»	«Самба»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«По секрету всему свету»	«Ванька – Встань-ка»	«Пластилиновая ворона»	«Разноцветная игра»	«Птичий двор»	«Воздушная кукуруза»
Игровой стретчинг	Сказка «Змей и королевская дочь»	Сказка «Змей и королевская дочь» продолжение	Сказка «Честное гусеничное»	Сказка «Сердобольный лесоруб»	Сказка «Живая вода»	Сказка «Живая вода» продолжение
Муз.-подв. игра	«Гонка мяча»	«Дети и медведь»	«День – ночь»	«Горелки»	«Нам не страшен серый волк»	«Мы весёлые ребята»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	«Охотники за приключениями»	«Повтори за мной»	Музыкально-творческая игра «Займи место»	Творческая игра «Море волнуется»	Игровой самомассаж в образно-игровой форме

				«Летает – не летает»		
--	--	--	--	----------------------	--	--

	Апрель		Май	
	26-27	28-29	30-31	32-33
Ритмика	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс
Гимнастика	Перестроения и размыкания по ориентирам. ОРУ Упражнения на расслабление.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях. ОРУ	Ходьба и бег на внимание. Бег «с за хлестом». ОРУ	Перестроения. Ходьба и бег на внимание. ОРУ
Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Тройной шаг с притопом	Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Притопы на сильную долю.	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков
Танец	«Свежий ветер»	«Калинка»	«Чарли»	«Фаина»
Танцевально – ритмическая гимнастика	«Под музыку Вивальди»	«Голубая вода»	«Танцкласс»	«Чарльстон»
Игровой стретчинг	Сказка «на зелёной иголке»	Сказка «Как зайцы волка испугали»	Сказка «Золотой волос чёрта»	Сказка «Золотой волос чёрта» продолжение
Муз.-подв. игра	«Водяной»	«Повтори за мной»	«К своим флажкам»	«Гулливёр и лилипуты»
Креативная гимнастика, игромассаж	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	Игра – Медленно вперед с мячом	Игровой самомассаж в образно-игровой форме	Творч. Игра «Найди животных»

