

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №149»
(МБДОУ ЦРР- «Детский сад №149»)

ПРИНЯТА

на заседании
Педагогического совета
от 25.08.2023 г. протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МБДОУ
ЦРР- «Детский сад №149»
О.Е. Рягузова
от 25.08.2023 № 81



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная секция «Ритмика»
(срок реализации программы – 7 месяцев,
возраст детей: от 5 до 6 лет)**

Автор- составитель:
Г. А. Высоченко
инструктор по физической
культуре

г. Барнаул- 2023 год

Содержание		
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	6
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1.	Описание образовательной деятельности по реализации Программы	6
2.2.	Формы и режим занятий	7
2.3.	Методы, формы и приемы работы	7
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	8
3.1.	Описание материально технического обеспечения Программы	8
3.2.	Обеспеченность методическими материалами	8
3.3.	Календарный учебный график	9
3.4.	Учебный план	11
3.5.	Расписание занятий на 2023/2024 учебный год	11
3.6.	Кадровые условия	11
3.7.	Формы аттестации	12
Лист внесения изменений		13
Приложение №1 Календарно – тематический план старшей группы		14

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы с подрастающим поколением, требует новые формы и методы воспитания и обучения, такие которые отвечают настоящему времени.

Воспитание личности, способной действовать универсально, владеющей культурой социального определения, обладающих самостоятельностью при выборе видов деятельности и умеющих выразить свой замысел в творческой деятельности.

Дополнительные кружки по физической культуре являются одной из наиболее доступных форм объема двигательной активности, так как далеко не все дети имеют возможность (помимо физкультурной деятельности) посещать занятия в платных секциях и фитнес - клубах (высокая цена за обучение), где программа рассчитана в основном на взрослых.

Актуальность Программы сегодня осознается всеми. Современный детский сад стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело», находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья дошкольников.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель Программы: воспитание активной физически развитой, ведущей здоровый образ жизни личности; содействие освоению детьми упражнений по ритмики.

Стратегической целью программы является формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности.

Все идеи, принципы, формы и методы, помещенные в разделах программы, нацелены на реализацию целей и задач формирование всесторонней развитой личности, раскрытие потенциальных способностей, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни, выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.

Содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Обогащать двигательный опыт через различные виды движений.

Создавать условия для развития физкультурно – силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физической деятельности.

Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью.

Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Выполнение целевых установок предполагает создание условий для выполнения следующих задач:

в области физической подготовки:

- укрепление физического и психического здоровья;
- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации.

в области воспитания:

- содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;
- развития чувства гармонии, чувства ритма;
- совершенствование нравственно-эстетических, духовных и физических потребностей.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, осуществлять профилактику плоскостопия)
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Образовательные:

- научить детей четко, ритмично выполнять упражнения под музыку;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества аэробных движений;
- обучать правильной технике выполнения упражнений со степом;
- обучить технике основных базовых танцевальных шагов;
- обучить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки.

Развивающие:

- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- развивать координации движений рук и ног, быстроту реакции, чувство равновесия;
- развивать творческую активность, эмоциональную свободу;
- содействовать развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщать к самостоятельным занятиям различными видами двигательной активности.

Воспитательные:

- приобщать детей к традициям физической культуры и спорта;

- воспитывать выдержку, уверенность, инициативность, чувство товарищества, взаимопомощь и трудолюбие;
- формировать умения выражать эмоции, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

При распределении разделов программы обучения учитывались принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей разного возраста.

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

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

Задачи обучения:

Воспитание у детей любви и интереса к занятиям ритмикой, потребности движения под музыку одна из задач музыкально-ритмического воспитания. - Хорошее самочувствие ребенка, приподнятое настроение, отсутствие боязни показаться неловким, неуклюжим – основные условия, необходимые для полноценного развития детей в процессе занятий ритмикой.

Психофизическое раскрепощение одного ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоение собственного тела как выразительного «инструмента».

Задача педагога – показать каждому ребенку, что он может, что у него получается и что движения под музыку приносит истинную радость само по себе без ориентации на достижение определенного результата.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанным и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать

их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Достижимый в старшей группе уровень развития детей в большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программы является:

Проявление самостоятельности и творческой инициативы у дошкольников. Умение подчинять свои интересы интересам коллектива. Формирование терминологических знаний, определяющих:

- характер музыки;
- музыкальные движения, этюды, миниатюры, которые исполняют.

Овладение практическими умениями:

- передача игрового образа в соответствии с характером музыки;
- исполнение ритмических движений (не менее 10-12).
- переход к более развернутым и сложным композициям.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по реализации Программы.

При разработке программы учитывались три основных аспекта: теория, оздоровление и практика.

Большая роль на занятиях отведена музыке. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, приводящий к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

На начальном этапе обучения, когда складываются межличностные отношения и система ценностей в кружке, главные идеи и основы эффективности ритмической деятельности воспитанников достигается через игровые технологии. Игра используется как метод обучения развития и

воспитания. Роль игры видоизменяется в зависимости от возраста и творческих способностей детей. В игре происходит рефлексирование, самореализация. Обучающейся принимает решение, за которое он в ответе, игра предполагает творческое начало.

Задачи по практической части

- систематическое физическое развитие двигательных способностей дошкольника;
- формирование умений и навыков правильных физических действий в процессе практических занятий на основе заинтересованности детей;
- формирование представление о своем здоровье;
- понимание взаимосвязи воспитания физического с нравственным, эстетическим;
- знание жизненно важных двигательных качеств.

Программа рассчитана для воспитанников детского сада от 5 до 6 лет и предусматривает 8 месяцев обучения. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетной социальной задачей общества и государства.

2.2. Формы и режим занятий

Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей.

Форма обучения групповая. Занятия проводятся 2 раза в неделю, согласно расписания образовательной деятельности Учреждения на текущий год.

Расписание занятий составляется с учетом занятости детей в ДООП в Учреждении, мнения родителей (законных представителей) и утверждается заведующим Учреждения.

Продолжительность занятия – 25 минут.

Рекомендуемый минимальный состав обучения детей 3 - 20 человек. В структуру занятий тесно включены различные виды деятельности и двигательные спортивные упражнения, где ребенок импровизирует.

Занятия ритмикой делятся на несколько видов:

Обучающие занятия, где разбираются движения в медленном темпе. Объясняются приемы исполнения движений.

Закрепляющие занятия – где следует повтор движений вместе с педагогом.

Итоговые занятия – самостоятельное исполнение движения, музыкальные композиции, этюды.

Импровизированная работа – сочинения детей, развивающие фантазию, творчество, вызывающие интерес.

Занятия проводятся в игровой форме, зачастую в сюжетной. Каждое занятие строится по определенной схеме: разминка, основная часть (разбор ритмических, плавных движений), заключительная часть (дыхательные упражнения, музыкальные игры). Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1.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); музыкально – подвижные игры; ритмичные и плавные движения; ритмическая гимнастика.

2. Основная часть занятия 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.

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика, самомассаж. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

2.3. Методы, формы и приемы работы

1. Практический.
2. Наглядно – действенный.
3. Игровой.
4. Показ.
5. Беседа.
6. Поощрение.

Технологии обучения

- игровая технология;
- технология, опирающаяся на познавательный интерес;
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- проектная технология.

Перечисленные методики и технологии обеспечивают выполнение программы и соответствуют принципам полноты и достаточности.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Описание материально технического обеспечения Программы

В МБДОУ имеются помещение для реализации Программы, укомплектовано соответствующей мебелью общего назначения, необходимым оборудованием:

1. Спортивный зал
 - Спортивный инвентарь
 - Мультимедийное оборудование.

3.2. Обеспеченность методическими материалами

1. Антипина Е.А. Театрализованная деятельность в детском саду: Игры, упражнения, сценарии. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128 с.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Ритмическая пластика для дошкольников. Санкт-Петербург, 1994. 173 с.
3. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: Учебное пособие/ под. ред. В.И. Орла и С.Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2008. – 173 с.
4. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., Гаврилова И.А.: Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Москва, 2012.
5. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 128 с.
6. Секрет танца/ Составитель Т.К. Васильева. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997. – 480 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.
8. Фирилива Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство - пресс», 2000. – 352 с.

3.3. Календарный учебный график

Содержание учебного графика определяет:

- даты начала и окончания учебного периода;
- количество учебных недель по дополнительным общеобразовательным программам;
- количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным программам;
- праздничные дни.

1. Режим работы учреждения					
Продолжительность учебной недели		5 дней (с понедельника по пятницу)			
Время работы возрастных групп		12 часов			
Не рабочие дни		Суббота, воскресенье и праздничные дни			
2. Продолжительность обучения по ДООП					
ДООП «Спортивная секция «Ритмика» для детей 5-6 лет		01.11.22 - 31.05.23			
Месяц, год	Количество недель	Количество рабочих дней	Месяц, год	Количество недель	Количество рабочих дней
Ноябрь 2022	5 недель	21	Март 2023	4 недели	20

Декабрь 2022	4 недели	21	Апрель 2023	4 недели	21
Январь 2023	4 недели	17	Май 2023	4 недели	20
Февраль 2023	4 недели	20			
Итого: 29 недель					
3. Продолжительность занятий					
Старшая группа (5-6 лет)					
25 минут					
4. Периодичность проведения в неделю/месяц/год					
Периодичность проведения занятий в месяц					
Наименование ПООУ	Спортивная секция «Ритмика»				
Ноябрь	8				
Декабрь	8				
Январь	7				
Февраль	8				
Март	8				
Апрель	8				
Май	8				
Итого в год:	56				
5. Объем недельной нагрузки					
Старшая группа (5-6 лет)					
не более 1 часа 15 мин					
6. Каникулярное время					
6.1. Каникулы					
Зимние каникулы	01.01.2024- 08.01.2024			8 дней	
6.2 Праздничные дни					
День народного единства	04.11.2023			1 дня	
Новогодние праздники	01.01.2023- 08.01.2024			8 дней	
День защитника Отечества	23.02.2024			1 день	
Международный женский день	08.03.2024			1 дня	

Праздник весны и труда	01.05.2024	1 дня
День победы	09.05.2024 – 10.05.2024	2 дня
7. Консультации специалистов		
Инструктор по физической культуре		
Среда		

3.4. Учебный план

Содержание учебного плана включает:

- возрастную группу, продолжительность занятий по каждой ДООП;
- количество занятий в неделю по ДООП в неделю, в месяц, год;
- количество занятий в учебном году всего (из них практических, теоретических);
- период обучения;

Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	Продолжительность занятий (мин.)	Количество занятий			Период Обучения
		в неделю	в месяц	год Т/П)	
ДООП физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция «Ритмика» для детей 5-6 лет	25 мин	2	ноябрь – 8 декабрь – 8 январь – 7 февраль – 8 март – 8 апрель – 8 май – 8	55	с 01.11.2023 по 31.05.2023

3.5. Расписание занятий на 2023/2024 учебный год

п/п	Наименование ДООП	Расписание	ФИО педагога	Помещение где проходят занятия
1.	ДООП «Спортивная секция «Ритмика» для детей 5-6 лет	подельник, среда 15 ⁴⁰ -16 ⁰⁵	Высоченко Галина Анатольевна	Спортивный зал

3.6. Кадровые условия

Список педагогических работников, оказывающих платные образовательные услуги на 2023/2024 учебный год

Наименование общеобразовательной (общеразвивающей) программы,	ФИО педагога, оказывающего услугу	Образование	Квалификационная категория	Курсы повышения квалификации
Физкультурно-спортивная направленность				
ДООП «Спортивная секция «Ритмика» для детей 5-6 лет, физкультурно-спортивной направленности	Высоченко Галина Анатольевна	Среднее профессиональное, Проккопьевский техникум физической культуры, 1981, преподаватель физической культуры. Высшее, БГПУ, 2006, социальный педагог	Высшая квалификационная категория, 2020	ООО «ИНФОУРОК» 29.03. 2023, 36 ч. «Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников и их применение в условиях ФГОС ДО»

3.7. Формы аттестации

Конечным результатом освоения Программы предполагается:

- дидактические игры;
- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, праздниках, развлечениях) на уровне Учреждения;
- участие воспитанников и демонстрация их достижений в процессе конкурсной деятельности различного уровня;

После реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы документ об обучении не выдается.

Приложение № 1.

Календарно – тематический план старшей группы

Период	Тема	№ п/п	Дата	Программное содержание	Формы организации образовательного процесса	Количество занятий/ (теория/практика)
Ноябрь	«ОСЕННЯЯ СКАЗКА»	1	01.11.23	Организационный период.	Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве. Композиции физкультурной направленности. Игры и этюды.	8 занятий (4/4)
		2	08.11.23	Адаптационный период для детей. Ходим быстрым и спокойным шагом. Прыжки и пружинки. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «полумостик». Растяжка: «шпагат», «паучок». Разучивание русского народного хоровода «Перышко». Подвижная игра «Гуси - Лебеди». Упражнение на дыхание.		
		3	13.11.23	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «бревнышко». Растяжка: сед на полу – ноги врозь (в парах).		
		4	15.11.23	Лирический этюд «Осенний лист». Хоровод «Перышко». Подвижная игра «Мы, веселые ребята». Музыкальная игра «У кого мяч?».		
		5	20.11.23	Прыжки и поднимание на полупальцы.		
		6	22.11.23	Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «бревнышко». Растяжка - «полушпагат». Свободные ритмические упражнения под музыку. Подвижная игра: «Сделай фигуру». Релаксация.		
		7	27.11.23	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая		

		8	29.11.23	гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок». Растяжка: сед на полу - ноги врозь (в парах), «полушпагат». Разучивание композиции танца «Выйду на улицу». Упражнения с предметами и без предметов «Я физкультурник». Подвижная игра «Мышеловка». Музыкальная игра «Займи свое место». Самомассаж рук, ног.		
Декабрь	«ЗИМУШКА - ЗИМА»	9	04.12.23	Побегаем, попрыгаем. Ритмическая гимнастика. Пластика: разучивание гимнастического упражнения «промокашка». Растяжка - «полушпагат». Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Музыкальная игра «Где же наши ручки?	Умение реагировать на музыку.	на 8 занятий (4/4)
		10	06.12.23			
		11	11.12.23	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: разучивание гимнастического упражнения «волна». Растяжка: «полушпагат». Ритмические упражнения с гимнастической ленточкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Релаксация.		
		12	13.12.23			
		13	18.12.23	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: разучивание гимнастического упражнения «паучок». Растяжка: «полушпагат». Умение реагировать под музыку (быстрый, медленный темп). Подвижная игра «Хитрая лиса, где ты?» Музыкальная игра с погремушкой.		
		14	20.12.23			
		15	25.12.23	Постановка рук, ног. Ритмическая		

		16	27.12.23	гимнастика. Пластика: «промокашка», «мостик». Растяжка: «паучок». Свободные упражнения под музыку (с предметами и без предмета). Подвижная игра по выбору детей. Музыкальная игра «Где же наши ручки?»		
Январь	«СНЕГ КРУЖИТСЯ», 6 занятий	17	10.01.24	Постановка рук, ног. Пружинки и прыжки. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «мостик». Растяжка - разучивание гимнастического упражнения «ласточка». Научить выражать в движении настроение и характер музыки. Подвижная игра «Вороны». Музыкальная игра «Займи место».	Умение выразить в движении настроение и характер музыки, умение импровизировать под незнакомую мелодию с атрибутами.	7 занятий (3/4)
		18	15.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «промокашка». Растяжка: «паучок». Уметь импровизировать под незнакомую музыку с атрибутами. Подвижная игра «Колдун». Музыкальная игра «Вместе с нами».		
		19	17.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «промокашка», «мостик». Растяжка: сидя в парах. Ритмические упражнения с гимнастической лентой. Подвижная игра «Бери ленту!» Пальчиковая гимнастика «Цветок».		
		20	22.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «колобок», «стульчик». Растяжка: «паучок», «полушпагат». Разучивание этюда с ленточкой. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Дыхательные упражнения.		
		21	24.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «бревнышко», «стульчик». Растяжка: «полушпагат», сидя на полу – ноги врозь на весу, держать равновесие, «ласточка». Свободные лирические упражнения под музыку. Подвижная игра «Мышеловка». Релаксация: лежа на полу – «звездочка» - слушание спокойной музыки.		
		22	29.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «бревнышко», «стульчик». Растяжка: «полушпагат», сидя на полу – ноги врозь на весу, держать равновесие, «ласточка». Свободные лирические упражнения под музыку. Подвижная игра «Мышеловка». Релаксация: лежа на полу – «звездочка» - слушание спокойной музыки.		
		23	31.01.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «бревнышко», «стульчик». Растяжка: «полушпагат», сидя на полу – ноги врозь на весу, держать равновесие, «ласточка». Свободные лирические упражнения под музыку. Подвижная игра «Мышеловка». Релаксация: лежа на полу – «звездочка» - слушание спокойной музыки.		

Февраль	«НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ»	24	05.02.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «паучок», «полушпагат». Разучивание музыкального этюда «Солнышко». Подвижная игра: «Бери, ленту!» Релаксация: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.	Умение исполнять композиции различного характера. Умение находить оригинальные движения для передачи образа	8 занятий (4/4)
		25	07.02.24	Ритмическая гимнастика. Разучивание гимнастического упражнения: «лягушка». Упражнения: «стульчик», «колобок». Повторение этюда «Солнышко». Разучивание гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» с платочком. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке».		
		26	12.02.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка». Упражнения с гимнастической ленточкой. Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Подвижная игра «Найди себе пару». Самомассаж рук, ног.		
		27	14.02.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения на полу: лежа на полу – попеременно мах ног вверх – вниз; сидя на полу – ноги врозь, наклоны вперед. Музыкальные движения с предметами. Музыкально – подвижная игра: «Группа, смирно!» Хлопки руками и удары ногой на сильные и слабые доли такта (звук тише - громче).		
		28	19.02.24			
		29	21.02.24	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок». Растяжка в парах (сидя на полу). Повторение гимнастических упражнений с гимнастическими палочками под песню «Синева». Разучивание спортивных движений на степе под песню «Облака». Подвижная игра «Бабка Ежка». Игра малой подвижности «Ручеек».		
		30	26.02.24	Разминка. Упражнения: «стульчик», «промокашка», «колобок», «мостик», «лягушка». Музыкальные движения с предметами – индивидуально (мяч, обруч, косичка, веселинки, гимнастическая ленточка – по выбору детей). Повторение спортивных движений на степе под песню «Облака». Музыкальная игра (по выбору детей). Релаксация: спокойная музыка.		

		31	28.02.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «промокашка», разучивание гимнастического упражнения «мостик». Растяжка в парах – сед на полу, ноги врозь. Выполнение образно – игровых движений соответственно характеру музыки без предметов и с предметами (ленточки, скакалка, мяч) Подвижная игра «Не оставайся на полу». Музыкальная игра «Танцуй и замри».		
Март	«МЫ РАЗНЫЕ»	32	04.03.24	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка». Упражнения в парах (сед на полу – ноги врозь взявшись за руки: тянем друг друга). Крутим обруч на одной руке. Подвижная игра «Найди себе пару». Дыхательные упражнения.	Закрепление пройденного материала. Исполнение спортивных композиций и игры по желанию детей.	8 занятий (4/4)
		33	06.03.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Разучивание ритма с тростью. Музыкальная игра «Танцуй, замри». Пальчиковая гимнастика «Цветок».		
		34	11.03.24	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения сидя на полу в парах (растяжка). Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без. Ритмические движения с тростью. Музыкальная игра (по выбору детей). Игровой самомассаж – поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме.		
		35	13.03.24			
		36	18.03.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения с гимнастической лентой. Музыкальная игра «Займи свое место» (с разноцветными кругами). Игровой самомассаж для рук.		
		37	20.03.24			

Апрель	«МОЕ НАСТРОЕНИЕ», 8 занятий	38	25.03.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Повторение спортивных движений на степях под песню «Облака». Индивидуальные композиции с предметами и без предметов. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Игра малой подвижности «Ручеек».	Развивать умение свободно ориентироваться в пространстве. Игры и этюды на развитие гибкости. Основные ритмические движения. Умение внимательно слушать музыку и двигаться ритмично. Развитие эмоциональности.	8 занятий (4/4)
		39	27.03.24	Разминка. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат». Упражнения сидя на полу в парах (растяжка). Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без. Ритмические движения с тростью. Музыкальная игра «Танцуй – замри».		
	40	01.04.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «лягушка», «мостик», «промокашка», «полушпагат», «шпагат».			
	41	03.04.24	Растяжка. Упражнение с обручем (крутим обруч вокруг себя). Растяжка - разучивание гимнастического упражнения «шпагат».			
	42	08.04.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Пластика: «стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «мостик». Растяжка: сед на полу – ноги врозь, наклон к правой ноге обеими руками, затем к левой; «полушпагат», «паучок», «шпагат». Силовая подготовка: прыжки из обруча в обруч; отжимание (стоя на четвереньках, ноги подняты вверх, наклон вперед – подбородком касаться пола, руки согнуты в локтях).			
	43	10.04.24	Прыжки на батуте. Подвижная игра «Бабка Ежка». Релаксация.			
	44	15.04.24	Постановка рук, ног. Ритмическая			

Май	«РАДУГА ЖЕЛАННИЙ», 7 занятий	45	17.04.24	гимнастика. Пластика: «стульчик», «промокашка», «мостик». Разучивание гимнастического упражнения «кошечка», «полуберезка». Растяжка: ноги шире плеч, наклон вперед как можно дальше коснуться ладонями пола между ног. Разучивание ритмических движений с обручем под песню «Купола Ивана...». Крутим обруч на правой руке. Ритмические движения с гимнастической лентой – индивидуально. Подвижная игра «Бери, ленту!» Игра малой подвижности «Ручеек».	8 занятий (4/4)
		46	22.04.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «мостик», «полушпагат», «шпагат». Спортивные композиции с гимнастической лентой, мячом. Музыкальная игра «Двигайся и замри». Релаксация: «звездочка».	
		47	24.04.24		
	48	06.05.24	Постановка рук, ног. Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «полуберезка», «бревнышко», «полушпагат», «паучок», «шпагат».		
	49	08.05.24	Свободные ритмические упражнения под музыку с предметами и без предметов. Музыкальная игра «Займи свое место» (с разноцветными кругами). Игра малой подвижности «Море волнуется раз...»		
	50	13.05.24	Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «полушпагат», «паучок», «шпагат». Выразительность музыкальных движений под спокойную или быструю музыку (по выбору детей). Подвижная игра «Займи свободный разноцветный круг». Релаксация.		
51	15.05.24	Подготовка к отчетному концерту.			
52	20.05.24	Отчетный концерт для родителей,			

53	22.05.24	<p>сотрудников детского сада и детей которые посещают спортивную секцию «Ритмика».</p> <p>Ритмическая гимнастика. Упражнения: «стульчик», «колобок», «промокашка», «лягушка», «мостик». Растяжка: «паучок», «полушпагат», «шпагат».</p> <p>Повторение музыкальных движений (быстрая, лирическая, спокойная) с предметами, без предметов. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Игра малой подвижности «Фантазеры».</p>
54	27.05.24	<p>Выбор музыкального сопровождения по выбору детей и демонстрация композиций.</p>
55	29.05.24	