

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка (направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_1 стр.

2. Цель и задачи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2 стр.

3. Принципы построения программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2 стр.

4. Расписание и формы занятий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

5. Целевые ориентиры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 стр.

6. Мониторинг результатов обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4 стр.

7. Учебно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5 стр.

8. Календарно-тематический план \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6 стр.

9. Работа с родителями\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15 стр.

10. Список литературы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 15 стр.

**Пояснительная записка**

Растет ребенок… Все хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются именно в детстве. Только тот, кто активно занимается физическими упражнениями, может укрепить и сохранить свое здоровье на долгие годы. Занятия танцевально - ритмической гимнастикой открывают для этого огромные возможности, потому что ее основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями.

Занятия состоят из двигательных действий, которые не встречаются в повседневной жизни и являются специально придуманными упражнениями. Именно эти упражнения формируют жизненно важные навыки: умение правильно ходить, бегать, прыгать, сохранять равновесие, развивается память, дети учатся ориентироваться в пространстве. способствуют нормальному функционированию, как отдельных органов, так и всего организма в целом, повышается уровень физической подготовленности, а так же способствуют сохранению силы, гибкости, красоты тела, улучшают осанку, походку, помогают организму легче справляться с перенапряжением и стрессами.

Под влиянием танцевально - ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени на том, что им преподается, делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Эта программа способствует формированию устойчивого внимания и собранности, являющиеся важными предпосылками к успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях; красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной. Помогают воспитывать смелость и решительность, выносливость и взаимопонимание, открывают большие перспективы для накопления детьми опыта сотрудничества со сверстниками.

Программа по танцевально - ритмической гимнастике актуальна, так как на занятиях по физическому воспитанию недостаточно времени для полноценного физического развития детей. С целью повышения двигательного режима дошкольников проводятся дополнительные занятия в свободное время «Ритмическая мозаика».

Особое внимание в данной программе уделяется индивидуальному подходу в общении с детьми, который создает наиболее благоприятные возможности для развития каждого ребенка.

В содержании программы дан материал, соответствующий возрастным возможностям детей с усложнением. Работа с воспитанниками планируется один раз в неделю во вторую половину дня в течение 25 минут.

1

**Цель:** познакомить с движениями танцевально - ритмической гимнастики. Обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими.

**Задачи:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно - двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку.

- развивать гибкость, выносливость и координационные способности;

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества ритмических движений;

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

**Возраст воспитанников:** 5-7 лет

**Срок реализации:** 1 год (2018-2019 учебный год)

**Режим занятий**: Занятия проводятся 1 раз в неделю, 25 минут во второй половине дня с 17.00 до 17.25 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество занятий**  **в неделю** | **Количество занятий**  **в месяц** | **Количество занятий в год** | **Количество воспитанников** |
| 2018-2019 | 1 | 4 | 36 |  |

**Принципы построения программы:**

- Доступность - основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

- Эффективность - воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему занимающихся.

- Эмоциональность - достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса.

2

**Расписание и формы занятий:**

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Время** |
| Среда/ Четверг | 17.00 - 17.25 |

- индивидуальные занятия;

- подгрупповые занятия;

- коллективные занятия.

**Целевые ориентиры:**

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие чувства ритма.
3. Развитие интереса к занятиям танцевально - ритмической гимнастики.
4. Укрепление дружбы между детьми разных возрастов и полов, взаимопомощи, сопереживания.
5. Умение ориентироваться в пространстве, выполнять различные перестроения, находить себе место в зале; идти в соответствии с характером музыки;
6. Самостоятельное выполнение танцевально - ритмических движений;
7. Развитие личностных качеств: самостоятельность; активность; внимательность; творчество; коммуникабельность; дисциплинированность; инициативность.

3

**Результаты обучения (согласно целевым ориентирам)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Фамилия, имя ребенка** | **Координация движений** | | **Ориентировка в пространстве** | | **Точность выполнения танцевальных движений** | | **Умение слушать и понимать музыку** | | **Чувство ритма** | | **Интерес к занятиям танцевально-ритмической гимнастике** | | **Итоговый результат** | |
|  | Начало, конец учебного года | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

+ высокий уровень

\* средний уровень

- низкий уровень

4

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество занятий** |
| 1 | Комплекс «Радуга желаний» с шарами | 5 |
| 2 | Комплекс «Выглянуло солнышко» с обручем | 5 |
| 3 | Комплекс «Выглянуло солнышко» | 5 |
| 4 | Комплекс «До-ре-ми» | 5 |
| 5 | Комплекс «Красная шапочка» с мячом | 6 |
| 6 | Комплекс «Виноватая тучка» | 5 |
| 7 | Спортивный танец с султанчиками «Зарядка» | 5 |

\* В плане могут быть изменения

5

**Календарно-тематический план**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Приветствие. Инструктаж по технике  безопасности. Построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты  переступанием, передвижение в сцеплении.  построение в круг и передвижение  по кругу в различных направлениях  за педагогом; | Беседа «Что такое танцевально-ритмическая гимнастика?»  Просмотр детского выступления. | П/ игра «Иголка и нитка» |
| 2 занятие | Приветствие. Построение в шеренгу и в колонну по команде;  повороты переступанием;  построение в круг и передвижение по  кругу в различных направлениях; бег  по кругу и ориентирам («змейкой»);  хлопки в такт музыки | Общеразвивающие упражнения б\п  Разучивание: Танцевальные шаги  Комбинации из танцевальных шагов Радуга желаний»  Музыкальный танец  «Лавата» | Релаксация «Спокойный сон» |
| 3 занятие | Строевые упражнения:  построение в шеренгу, в круг.  приставные шаги в сторону.  шаг с подскоком | Общеразвивающие  упражнения б/п  Разучивание «Радуга желаний»  Ритмический танец  «У оленя дом большой» | Музыкально-  подвижная игра  «Роботы и  звездочки» |
| 4 занятие | Приветствие. Разминка, ходьба, легкий бег, поскоки, передвижения по центру зала, построение в шахматном порядке. | Разучивание комплекса №1 «Радуга желаний» | Музыкально-  подвижная игра  «Роботы и  звездочки» |

6

**Октябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Веселая разминка  Веселый тренинг.  **«Качалочка»** на гибкость – для мышц спины, ног.  **Цапля»** на координацию – для мышц ног.  **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног. | Танцевальная гимнастика.  «Повторение 1 и 2 части комплекса №1 «Радуга желаний» | П/ игра «Иголка и нитка» |
| 2 занятие | Приветствие. Построение в шеренгу и в колонну по команде;  повороты переступанием;  построение в круг и передвижение по  кругу в различных направлениях; бег  по кругу и ориентирам («змейкой»);  хлопки в такт музыки | Танцевальная гимнастика  Закрепление 1 и 2 части  комплекса №1 «Радуга  желаний» | Релаксация «Спокойный сон» |
| 3 занятие | Строевые упражнения:  построение в шеренгу, в круг.  приставные шаги в сторону.  шаг с подскоком | Совершенствование  элементов к комплексу №1  «Радуга желаний» | Музыкально-  подвижная игра  «Подкрадись не слышно» |
| 4 занятие | Приветствие. Разминка, ходьба, легкий бег, поскоки, передвижения по центру зала, построение в шахматном порядке. | Повторение комплекса «Радуга желаний» | Подвижная игра «Хитрая лиса» |

7

**Ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Построение  в рассыпную.  Под музыку марша все маршируют в любом направлении.  **Веселый тренинг.**  **«Катание на морском коньке»** на гибкость – для мышц живота, ног.  **Стойкий оловянный солдатик»** – для мышц спины, живота, ног.  **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.  **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног. | Разучивание комплекса №2  1 части «Выглянуло солнышко»  с обручем  Ритмический танец «Если весело живется, делай так …» | Подвижнае игра  «Собери мячи» |
| 2 занятие | Музыкально – подвижная игра «Все по местам» | Танцевальные шаги  шаг с носка, на носках  Разучивание комплекса №1  2 части  «Выглянуло солнышко» с обручем | Упражнение на осанку в седе  «по- турецки» |
| 3 занятие | Музыкально – подвижная игра «Не ошибись»  Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании. | Разучивание 1 и 2 части комплекса  №2 «Выглянуло солнышко»  Повторение элементов комплекса  №1 | Имитационно – образные упражнения  «Шел король по лесу» |
| 4 занятие | Строевые упражнения:  построение в колонну  перестроение в круг.  Различие динамики звука «громко - тихо»  На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру. | Акробатические упражнения  «лодочка», «корзинка»  Закрепление композиции  «Выглянуло солнышко»  Музыкально – подвижная игра «Эхо» | Упражнения на расслабление мышц,  потряхивание кистями рук – «воробушки полетели» |

8

**Декабрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Веселая разминка  **Веселый тренинг.**  **«Ловкий чертенок»** – для мышц ног; координации.  **«Растяжка ног»** на гибкость – для мышц спины, ног.  **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.  **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. | Повторение 1 и 2 части комплекса №2 «Выглянуло солнышко»  Ритмический танец «Лавата»  Построение в круг. «Галоп в паре»  на приставном шаге. | Подвижная игра «Перемена мест» |
| 2 занятие | Строевые упражнения:  Построение в круг, построение в колонну по 2 и расхождение в разные стороны.  Поднимание и опускание рук на 4 счета. | Танцевальные шаги  Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком, с переменной мест.  Закрепление движений комплекса №2 «Выглянуло солнышко»  Подвижная игра «Чехарда» | М/п игра «Море волнуется» |
| 3 занятие | **Веселый тренинг.**  **«Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.  **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.  **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.  **Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц. | Совершенствование элементов к комплексу №2 «Выглянуло солнышко»  Ритмический танец «Все спортом занимаются» | Имитационно – образные упражнения «вороны» на укрепление осанки.   Игра «Мяч соседу»   Игра «Добрые слова» |
| 4 занятие | Разминка под музыку, ходьба, бег, прыжки, поскоки между предметами. | Танцевальная композиция к комплексу №2 «Выглянуло солнышко» | М/п игра «Золотые ворота» |

9

**Январь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Строевые упражнения:  Повороты переступанием, повороты направо (налево) по распоряжению.  Бег по кругу и ориентирам («змейкой). | Повторение комплекса №1  и №2 «Радуга желаний»  и «Выглянуло солнышко»  Разучивание комплекса №3  «До-ре-ми» | Дыхательные упражнения  «Насос» |
| 2 занятие | Строевые упражнения:  Повороты переступанием, повороты направо (налево) по распоряжению.  Бег по кругу и ориентирам («змейкой») | Разучивание комплекса №3 1 части  Закрепление комплекса №3по частям   П/игра «Мы веселые ребята» | Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:   * «ласточка» * «березка» |
| 3 занятие | Строевые упражнения:  Построение врассыпную.  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.) | Разучивание комплекса №3 2 части «До-ре-ми»  Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо»  Музыкально – подвижная игра «Два мороза» | Релаксация «На облаке» |
| 4 занятие | Разминка и передвижение по залу  **Веселый тренинг.**  **Ах, ладошки, вы, ладошки!»** – упражнение для осанки.  **«Карусель»** – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.  **«Маленький мостик»** – для мышц рук, живота, ног; гибкости.  **«Паровозик»** – для мышц спины, ног, ягодиц. | Совершенствование танцевальных элементов комплекса №3 «До-ре-ми»  Повторение комплекса №2 «Выглянуло солнышко» | Музыкальная игра «Веселый бубен» |

10

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание  Креативная гимнастика.  Творческая игра  «Кто я?» | | Совершенствование комплекса №3 «До-ре-ми»  Музыкально – подвижная игра «Совушка» | Специальные упражнения на развитие силы мышц   * «змея» * «ежик» |
| 2занятие | Строевые упражнения:  «Солдатики»  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | | Разучивание комплекса №4 1 части «Красная шапочка» с мячом  Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты» | М/п игра «Золотые ворота» |
| 3 занятие | Строевые упражнения Веселый тренинг.  «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости.  «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.  «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.  «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. | | Разучивание комплекса №4 2 части «Красная шапочка» с мячом | Музыкальная игра «Лавата» |
| 4занятие | Строевые упражнения:  передвижение по кругу шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам   Удары ногой на каждый счет и через счет. | | Танцевальные шаги.  Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону.  Повторение комплекса № 4 с мячом | Музыкальная игра «Веселый бубен» |

11

**Март**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Строевые упражнения:  построение в шеренгу  повороты переступанием  упражнения на ориентировку в пространстве.  **Веселый тренинг.**  **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.  **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.  **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.  **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости. | Игровые упражнения для осанки, «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра»  Совершенствование движений к комплексу №4 с мячом  Повторение комплекса №1и №2 | Упражнения для развития гибкости, «волшебники», «змея», «котенок»,  «по-турецки». |
| 2 занятие | Разминка для укрепления мышц, строевые упражнения, легкий бег с захлестом голени назад. | Разучивание комплекса №5 «Виноватая тучка» | Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьинная зарядка» |
| 3 занятие | Игра «Поезд»  Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука. | Разучивание комплекса №5  2 части «Виноватая тучка»  Повторение комплекса №4 с мячом | Круговые движения кистями и пальцами рук, «оса», «вертолет» |
| 4 занятие | Строевые упражнения:  Построение врассыпную  **Веселый тренинг.**  **«Лодочка»** – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.  **«Насос»** – для мышц ног, спины; гибкости.  **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.  **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости. | Акробатические упражнения.   * группировка в положении сидя, лежа * перекаты вперед, назад * перекаты вправо, влево.   Разучивание комплекса №5 1  и 2 части «Виноватая тучка»  Повторение комплекса №1 и №2. | Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки Контрастные движения руками на напряжение и расслабление |

12

**Апрель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1занятие | Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг  **Веселый тренинг.**  **«Ракета»** – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.  **«Экскаватор»** – для мышц спины, живота, ног; гибкости.  **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.  **«Гусеница»** – для мышц рук, ног. | Танцевальные шаги, прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад  Повторение комплекса №5 «Виноватая тучка»  Музыкально – подвижная игра «Горелки» | Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях. |
| 2занятие | Музыкально – подвижная игра  «Замри-отомри»;  ходьба на каждый счет и через счет с хлопками  построение по ориентирам | Танцевальные шаги:  Разучивание комплекса №6  1 части Спортивный танец с султанчиками «Зарядка» | Музыкальная игра «Зарядка для ребят» |
| 3занятие | Танцевальные шаги:  шаг галопа вперед и в сторону  Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам» | Разучивание комплекса №6 2 части Спортивный танец с султанчиками «Зарядка»  Подвижная игра «День – ночь» | Упражнения на расслабление мышц, «медузы», «звездочка» |
| 4занятие | Строевые упражнения:  перестроение в две колонны  в два круга. | Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук  Повторение комплекса №6 1 и 2 части «Зарядка»  Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера» | Специальные упражнения на развитие мышечной силы,  «укрепи животик», «укрепи спинку» |

13

**Май**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Недели** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| 1 занятие | Веселый тренинг.  «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.  «Гусеница» – для мышц рук, ног.  «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.  «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости. | Игровые упражнения для осанки, «велосипед», «морская звезда», «орешек», «кобра».  Повторение комплекса №6 «Зарядка» | Музыкальная игра «Зарядка для ребят» |
| 2занятие | Строевые упражнения:  Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. | Акробатические упражнения  «ежик», «кузнечик», «колобок», «ласточка»  Повторение комплекса №1 «Радуга желаний» и №2 «Выглянуло солнышко»  Музыкально – подвижная игра «Веселый бубен» | Креативная гимнастика «Ай, да я!» |
| 3 занятие | Строевые упражнения:  передвижение по кругу шагом и бегом, бег по кругу и по ориентирам   Удары ногой на каждый счет и через счет. | Повторение комплекса №1 «Радуга желаний» и №2 «Выглянуло солнышко» | М/п игра «Золотые ворота» |
| 4занятие | Специальные задания «Танцевальный вечер» | Танцевальные шаги.  Комбинации на изученных танцевальных шагах.  Подготовка к праздничному выступлению, повторение комплексов в костюмах  Музыкально – подвижная игра «Музыкальные змейки» | Подвижные игры.  «По местам!» – игра-эстафета.  «Салют» |

14

**Работа с родителями**

**Сентябрь**

Папка – передвижка «Все о танцевально - ритмической гимнастике»

**Октябрь**

Беседа с родителями о необходимости приобретения спортивных купальников, спортивной формы и чешек для занятий физической культурой, дополнительного образования.

**Ноябрь**

Предложить организовать родителей к совместному просмотру концертных номеров с участием детей. Обсудить их с детьми, рассмотреть красочность и яркость концертных костюмов.

**Декабрь**

Помощь родителей в обсуждении и изготовлении костюмов для детских выступлений на детских праздниках.

**Январь**

День открытых дверей, пригласить родителей на открытое мероприятие кружка дополнительного образования.

**Февраль**

Участие родителей в спортивном празднике «Папам посвящается»

**Март**

Помощь родителей в обсуждении и изготовлении детских костюмов к участию в городских конкурсах.

**Апрель**

Просмотр открытого занятия по дополнительному образованию.

**Май**

Открытое мероприятие для родителей, концертная программа.

Помощь в организации городского конкурса по ритмопластике.

**Список литературы:**

1. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е. Г. Методическое пособие по ритмической гимнастике «СА-ФИ-ДАНСЕ»

2. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика»

15