

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №260»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №260»
26 августа 2025 г. (протокол №3)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
от 26 августа 2025 г. №98осн
_____ О.Н. Бегаева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Танцевально- игровая гимнастика «Ритм»

Направленность:	Художественно-эстетическая
Срок реализации:	8 месяцев
Возраст обучающихся:	5-7 лет
Автор- составитель:	Берг Мария Александровна , музыкальный руководитель

Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Цели и задачи, планируемые результаты Программы	
1.3	Содержание программы	
2.	Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график, учебный план	
2.2	Условия реализации программы	
2.3	Методические материалы	
	Список литературы	
	Лист изменений и дополнений	

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по танцевально – игровой гимнастике «Ритм» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-324 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Программа реализуется на основе оздоровительно-развивающей программы по танцевально-игровой гимнастике для детей дошкольного возраста под редакцией Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной «Са – Фи – Дансе», посредством технологии по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Направленность Программы: художественная.

Новизна Программы: заключается в том, что она дополнена разделом «игровой стрейчинг. Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Адресат Программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Форма обучения: очная, групповая.

Срок реализации Программы: 8месяцев (2 раза в неделю).

Режим занятий

Направление дополнительной общеобразовательной программы	Наименование платной образовательной услуги	Возрастная категория	Наполняемость группы (согласно реестру)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Художественная	«Ритм».	4-7лет	10-15	2	Не более30 минут

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – на

русском языке.

Расписание занятий

Дни недел и	Время	Возрастная категория	Продолжи тельность занятия	Помеще ние
Пн - Ср	15.30-15.50	Средняя гр №2	20 мин	Муз.зал
Пн - Ср	15.55-16.15	Средняя гр №6	20 мин	Муз.зал
Пн - Ср	16.20-16.45	Старшая гр №4	25 мин	Муз.зал
Пн - Ср	15.30-16.00	Подготовит.гр №5	30 мин	Муз.зал
Пн - Ср	16.00-16.30	Подготовит.гр №7	30 мин	Муз.зал

1.2.Цели и задачи, планируемые результаты Программы

Основной целью программы «Ритм» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Ритм» создает необходимый двигательный режим, положительный, психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач:**

➤ **Укрепление здоровья:**

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

➤ **Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную

активность, расширять кругозор;

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет

В среднем дошкольном возрасте, благодаря возросшей самостоятельности и накопленному музыкальному опыту, ребенок становится активным участником танцевальной, певческой, инструментальной деятельности. К пяти годам происходит ускорение темпа роста, размеры сердца у ребенка увеличивается в 4 раза.

Интенсивно формируется сердечная деятельность, высокая пластичность нервной системы в данном возрасте способствует лучшему и быстрому освоению новых упражнений, иногда даже сложных. Развитие опорно-двигательной системы к пяти годам еще не закончено. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому следует обратить внимание на движения, способствующие укреплению скелетной мускулатуры. У детей 5 лет не завершено строение стопы, в связи с этим важно предупредить появление плоскостопия. Именно хореография обладает большим арсеналом движений, укрепляющих и формирующих стопу, ее свод.

У 4-5-ти летнего ребенка хорошо развита память, особенно двигательная и эмоциональная, созревают лобные доли мозга, благодаря. Характер в этом возрасте только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью в достижении желаемого, способны ставить перед собой определенные цели.

Задачи воспитания и развития детей в области танцевального исполнительства - импровизации - творчества: способствовать освоению детьми элементов танца и ритмопластики для создания музыкальных двигательных образов в играх и драматизациях; способствовать развитию у детей координации движений, приобретению ими двигательных навыков; стимулировать желание ребенка самостоятельно заниматься танцевальной деятельностью.

Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет

Шестой год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей.

Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра. Существенное значение имеют так же дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки

поведения, совершенствуются основные движения.

Наряду с игрой, у детей пятого года жизни интенсивно развиваются продуктивные виды деятельности, особенно изобразительная и конструктивная. Намного разнообразнее становятся сюжеты их рисунков и построек, хотя замыслы остаются еще недостаточно отчетливыми и устойчивыми.

Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

На шестом году жизни дети активно овладевают связной речью, могут пересказывать небольшие литературные произведения, рассказывать об игрушке, картинке, о некоторых событиях из личной жизни.

Взросли их физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.

Особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам.

На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма.

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно

Учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов.

Память к концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к

концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление.

Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как всеболее богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Планируемые результаты и способы их проверки.

Воспитанники 4-5 лет будут знать:

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем.
- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу.

Воспитанники будут уметь:

- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы.
- хлопать и топать в такт музыки.
- в музыкально — подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

Воспитанники 5-6 лет будут знать:

- о назначении отдельных упражнений танцевально — ритмической гимнастики.
- основные танцевальные позиции рук и ног

Воспитанники будут уметь:

- выполнять простейшие построения и перестроения.
- выполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку.
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Воспитанники 6-7 лет будут знать:

- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;

- знать позиции ног.

Воспитанники будут уметь:

- Заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Итоговое занятие проводится в форме концерта или музыкально-хореографического спектакля. Концерт (спектакль) является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации дошкольников.

1.3 Содержание Программы. Учебный план.

Наименование ДООП	Возрастная группа, продолжительность занятий (мин.)	Кол– во занятий в неделю	Количество занятий в месяц					Количество занятий в год	Период обучени			
			10	11	12	1	2			3	4	5
ДООП По танцевально – игровой гимнастике «Ритм»	Средняя группа (4-5л) 20 мин.	2	9	7	9	6	7	8	9	7	62	01.10.2025–28.05.2029 (8 месяцев)
ДООП По танцевально– игровой гимнастике «Ритм»	Старшая группа (5-6л) 25 мин.	2	9	7	9	6	7	8	9	7	62	01.10.2025 –28.05.2029 (8 месяцев)
ДООП По танцевально– игровой гимнастике «Ритм»	Подготовите льная группа (6-7л) 30 мин	2	9	7	9	6	7	8	9	7	62	01.10.2025 –28.05.2029 (8 месяцев)

Учебный план является нормативным актом, основной задачей которого является регулирование объема образовательной нагрузки.

Содержание учебного плана

Средняя группа (4-5 л)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	«Игроритмика»	7		7	Журнал посещаемости
2.	«Игрогимнастика»	7		7	Журнал посещаемости
3	«Игротанцы»	9		9	Журнал посещаемости
4	«Танцевально – ритмическая гимнастика»	6		6	Журнал посещаемости
5	«Игропластика»	8		8	Журнал посещаемости
6	«Пальчиковая гимнастика»	5		5	Журнал посещаемости
7	Игровой самомассаж	5		5	Журнал посещаемости
8	Музыкально – подвижные игры	5		5	Журнал посещаемости
9	Игры - путешествия	5		5	Журнал посещаемости
10	Креативная гимнастика	5		5	Журнал посещаемости
	Итого:	62		62	

Содержание учебного плана Старшая группа (5- 6 л)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Игроритмика»	8		8	Журнал посещаемости
2.	«Игροгимнастика»	7		7	Журнал посещаемости
3	«Игротанцы»	6		6	Журнал посещаемости
4	«Танцевально – ритмическая гимнастика»	7		7	Журнал посещаемости
5	«Игропластика»	7		7	Журнал посещаемости
6	«Пальчиковая гимнастика»	4		4	Журнал посещаемости
7	Игровой самомассаж	5		5	Журнал посещаемости

8	Музыкально – подвижные игры	6		6	Журнал посещаемости
9	Игры - путешествия	5		5	Журнал посещаемости
10	Креативная гимнастика	7		7	Журнал посещаемости
	Итого:	62		62	

Содержание учебного плана

Подготовительная группа (6 - 7 л)

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Игроритмика»	10		10	Журнал посещаемости
2.	«Игрогимнастика»	7		7	Журнал посещаемости
3	«Игротанцы»	6		6	Журнал посещаемости
4	«Танцевально – ритмическая гимнастика»	7		7	Журнал посещаемости
5	«Игропластика»	6		6	Журнал посещаемости
6	«Пальчиковая гимнастика»	3		3	Журнал посещаемости
7	Игровой самомассаж	5		5	Журнал посещаемости
8	Музыкально – подвижные игры	7		7	Журнал посещаемости
9	Игры - путешествия	4		4	Журнал посещаемости
10	Креативная гимнастика	7		7	Журнал посещаемости
	Итого:	62		62	

ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

ИГРОГИМНАСТИКА - 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.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

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.

ИГРОТАНЦЫ.

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

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.

Ритмические танцы.

ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Сосулька», «Песня Короля» «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка» и др.

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

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

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

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» и др.

Музыкально-подвижные игры по ритмике.

ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «Конкурс танца».

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

**Календарно - перспективный план
4-5 лет**

№ п/п	Дата	Содержание
1	01.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. «Буратино» Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька–хлопушка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо».
2	06.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. «Буратино» Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька–хлопушка» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Музыкально – подвижная игра «Музыкальное эхо».
3	08.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец полька «Старый жук». Танцевально–ритмическая гимнастика «Часики». Игра «Поезд» Ритмический танец полька «Старый жук». Танцевально - ритмическая гимнастика «Часики» Игра «Поезд». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
4	13.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика Ритмический танец полька «Старый жук».

		Танцевально–ритмическая гимнастика «Часики». Игра «Поезд» Ритмический танец полька «Старый жук». Танцевально–ритмическая гимнастика «Часики» Игра «Поезд» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
5	15.10.25	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну Ритмический танец полька, «Старый жук». Игропластика. «Игра по станциям». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
6	20.10.25	Строевые упражнения. Ритмический танец полька, «Старый жук». Игропластика. «Игра по станциям». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
7	22.10.25	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну Ритмический танец полька, «Старый жук». Игропластика. «Игра по станциям». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
8	27.10.25	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну Ритмический танец полька «Старый жук». Игропластика. «Игра по станциям». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

		Игровой самомассаж.
9	29.10.25	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну Ритмический танец полька «Старый жук». Игропластика. «Игра по станциям». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Игровой самомассаж.
10	05.11.25	Строевые упражнения. Музыкально–подвижная игра «Конники –спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
11	10.11.25	Строевые упражнения. Музыкально–подвижная игра «Конники –спортсмены» Ритмический танец «Автостоп» Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки
12	12.11.25	Строевые упражнения. Музыкально–подвижная игра «Конники –спортсмены» Ритмический танец «Автостоп». Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика. Игропластика: Упражнения для развития мышечной силы в образных, и игровых двигательных действиях и заданиях.
13	17.11.25	Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой») Музыкально–подвижная игра «Конники –спортсмены» Ритмический танец «Автостоп». Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика. Игропластика: Упражнения для развития мышечной силы в образных, и игровых двигательных действиях и заданиях.

14	19.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Танцевально–ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыкально–подвижная игра «Найди предмет».
15	24.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Танцевально–ритмическая гимнастика «Песня Короля» (хореографические упражнения). Музыкально–подвижная игра «Найди предмет».
16	26.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Танцевально–ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игропластика. Упражнение «змея».
17	01.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско). Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально–подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж.
18	03.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско). Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Музыкально–подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж.
19	08.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга–уменьшение звука. Ритмический танец «Большая стирка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» «Карусельные лошадки», «Песня Короля». Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж. Игропластика. Упражнения для развития гибкости

20	10.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики». «Карусельные лошадки», «Песня Короля». Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж. Игропластика. Упражнения для развития гибкости.
21	15.12.25	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Игропластика. Упражнения для развития гибкости Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».
22	17.12.25	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» Игропластика. Упражнения для развития гибкости Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья».
23	22.12.25	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Автомобили». Игропластика. Игровой самомассаж. Игропластика. Упражнения для развития гибкости
24	24.12.25	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Автомобили». Игропластика. Игровой самомассаж. Игропластика. Упражнения для развития гибкости
25	29.12.25	Сюжетное занятие– «Космическое путешествие на Марс».
26	12.01.26	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки. Игроритмика. Танцевально–ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально–подвижная игра «Автомобили» Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

27	14.01.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально–ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально–подвижная игра «Автомобили». Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
28	19.01.26	Строевые упражнения. Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Большая прогулка». Игровой самомассаж.
29	21.01.26	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Большая прогулка». Игровой самомассаж.
30	26.01.26	Строевые упражнения. Ритмический танец «Большая прогулка». Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
31	28.01.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека». Музыкально-подвижная игра «Воробышки» Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.
32	02.02.26	Строевые упражнения. Ритмический танец «Большая прогулка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» «Карусельные лошадки» «Песня Короля», «Воробьиная дискотека» Креативная гимнастика.
33	04.02.26	Строевые упражнения. Ритмический танец «Большая прогулка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» «Карусельные лошадки» «Песня Короля» «Воробьиная дискотека». Креативная гимнастика.

34	09.02.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально–подвижная игра Пятнашки», «Веселый бубен». Креативная гимнастика
35	11.02.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Облака» Музыкально–подвижная игра Пятнашки», «Веселый бубен». Креативная гимнастика «Магазин игрушек».
36	16.02.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Музыкально–подвижная игра «Усни-трав». Креативная гимнастика. Специальные игровые задания «Магазин игрушек».
37	18.02.26	Строевые упражнения. Игроритмика - «Давай танцуй» Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов Сюжетная Игра– «На выручку карусельных лошадок». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
38	25.02.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танцевально–ритмическая гимнастика «Солнышко» Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов. Музыкально–подвижная игра «Ку-ку», «Веселый бубен». Креативная гимнастика
39	02.03.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Танцевально–ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

		Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов.
40	04.03.26	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. Танцевально–ритмическая гимнастика «Ну, погоди!». Креативная гимнастика «Выставка картин». Акробатические упражнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танцевальные шаги. Комбинация из изученных танцевальных шагов.
41	11.03.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Танцевально – ритмическая гимнастика «Ку-ку», «Часики». «Солнышко». Креативная гимнастика
42	16.03.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики». «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика
43	18.03.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики». «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика
44	23.03.26	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Ритмический танец. Танцевально–ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика. Упражнения пальчиками с речитативом. Игровой самомассаж.

45	25.03.26	Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Ритмический танец. Повторить любой ритмический танец. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком». Пальчиковая гимнастика. Упражнения пальчиками и речитативом. Игровой самомассаж.
46	30.03.26	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения из пройденных элементов. Акробатические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сосулька» - упражнение с элементами расслабления рук, ног, туловища. Музыкально – подвижная игра «Птица без гнезда». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
47	01.04.26	Сюжетное занятие– «Путешествие в Кукляндию». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с платочком. Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец «Вару-вару». Пальчиковая гимнастика «Улитка». Игровой самомассаж.
48	06.04.26	Строевые упражнения. Построение в две шеренги на против друг друга. Общеразвивающие упражнения с платочком. Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец «Вару-вару». Пальчиковая гимнастика «Улитка». Игровой самомассаж.
49	08.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровой самомассаж.

		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
50	13.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
51	15.04.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Художественная галерея»
52	20.04.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Художественная галерея»
53	22.04.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Колобок»
54	27.04.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Акробатические упражнения. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец «Вару-вару». Танец по выбору из пройденных.
55	29.04.26	Сюжетное занятие «На лесной опушке» Комплекс общеразвивающих упражнений. «Цапля и лягушки» Игра «У медведя во бору». Танец по выбору из пройденных.
56	04.05.26	Строевые упражнения. Построение в две шеренги на против друг друга. Общеразвивающие упражнения с платочком. Акробатические упражнения.

		Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический танец «Вару-вару». Пальчиковая гимнастика «Улитка». Игровой самомассаж.
57	06.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
58	13.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
59	18.05.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Художественная галерея»
60	20.05.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Креативная гимнастика «Художественная галерея»
61	25.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Большая стирка». Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

62	27.05.25	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу и круг. Ритмический танец «Большая прогулка» Танцевально – ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Креативная гимнастика «Колобок» Итоговое занятие «В мире музыки и танца».
----	----------	--

Календарно - перспективный план

5-6 лет

№ п/п	Дата	Содержание
1	01.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения. Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
2	06.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета Хореографические упражнения. Музыкально-подвижная игра «Музыкальное эхо» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
3	08.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Музыкально-подвижная игра «Поезд» Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
4	13.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Музыкально-подвижная игра «Поезд» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

5	15.10.25	Общеразвивающие упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Повторить Музыкально-подвижная игра «Поезд» повторить. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
6	20.10.25	Общеразвивающие упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Музыкально-подвижная игра «Поезд» повторить. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
7	22.10.25	Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка».
8	27.10.25	Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка».
9	29.10.25	Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на расслабление мышц Игровой самомассаж
10	05.11.25	Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Ритмический танец полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
11	10.11.25	Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия».

		Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики. Ритмический танец полька «Старый жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
12	12.11.25	Ритмический танец полька «Старый жук». Строевые упражнения. Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастики «Часики». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Пальчиковая гимнастика.
13	17.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны» Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Танец «Матушка-Россия». Пальчиковая гимнастика.
14	19.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Модный рок» Танцевально – ритмическая гимнастика «Танцевальный марафон». Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
15	24.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Модный рок» Танцевально – ритмическая гимнастика «Танцевальный марафон». Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
16	26.11.25	Строевые упражнения. Музыкальная подвижная игра «Группа, смирно». Танцевальные шаги.

		Ритмический танец «Макарена». Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Игропластика (упражнения для развития гибкости).
17	01.12.25	Строевые упражнения. Музыкальная подвижная игра «Группа, смирно». Танцевальные шаги. Ритмический танец «Макарена». Танцевально – ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок». Игропластика (упражнения для развития гибкости).
18	03.12.25	Сюжетное занятие «Маугли». Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека». Игра «Ловля обезьян». Игропластика. Подведение итогов.
19	08.12.25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
20	10.12.25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
21	15.12.25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ритмический танец «Русский хоровод». Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
22	17.12.25	Игроритмика. Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец «Травушка –

		муравушка». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
23	22.12.25	Строевые упражнения Игроритмика. Повторение танца «Матушка Россия» Повторение ритмического танца «Русский хоровод». Игропластика Игровой самомассаж.
24	24.12.25	Строевые упражнения Игроритмика. Повторение танца «Матушка Россия» Повторение ритмического танца «Русский хоровод». Игропластика Игровой самомассаж.
25	29.12.25	Игроритмика. Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально – ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец «Травушка – муравушка». Игропластика.
26	12.01.26	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний лес» Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками Танцевальная композиция с султанчиками Музыкально – подвижная игра «Сугроб» «Снеговик» «Погреемся немножко» «Снежные карусели» Снежные Фигуры
27	14.01.26	Строевые упражнения. Музыкальная – подвижная игра на определение динамики. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Два Мороза». Ритмический танец «Давай танцуй». Игровой самомассаж.

28	19.01.26	Строевые упражнения. Музыкальная – подвижная игра на определение динамики. Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!» «Сосулька» Музыкально-подвижная игра «Два Мороза». Ритмический танец «Давай танцуй». Игровой самомассаж.
29	21.01.26	Сюжетное занятие «Искатели клада». Упражнения для глаз. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу». Ходьба с препятствиями. Музыкальная игра «Найди предмет». Танец «Давай танцуй».
30	26.01.26	Строевые упражнения. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Бег по кругу». Ходьба с препятствиями. Музыкальная игра «Найди предмет». Танец «Давай танцуй».
31	28.01.26	Строевые упражнения. Музыкальная подвижная игра «К своим флажкам». Общеразвивающие упражнения без предмета». Акробатические упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Снежинки». Упражнения на расслабление мышц.
32	02.02.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Креативная гимнастика «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.
33	04.02.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи, сказка». Креативная гимнастика «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика. Игровой самомассаж.
34	09.02.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Черный кот»! Игропластика Игровой самомассаж. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.

35	11.02.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально – ритмическая гимнастика «Черный кот!» Игропластика Игровой самомассаж. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
36	16.02.26	Строевые упражнения. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги. Ритмические танцы «Макарена», «Русский хоровод!» Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
37	18.02.26	Строевые упражнения. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги. Ритмические танцы «Макарена», «Русский хоровод!» Игропластика. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
38	25.02.26	Строевые упражнения. Музыкальная игра «Музыкальные змейки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка!» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
39	02.03.26	Строевые упражнения. Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец «Давай танцуй». Креативная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки.
40	04.03.26	Строевые упражнения. Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец «Давай танцуй». Креативная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки
41	11.03.26	Строевые упражнения Ритмический танец «Танец «Делай с нами, делай дружно». Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Дирижер – оркестр». Упражнения на расслабление мышц.

42	16.03.26	Строевые упражнения Ритмический танец «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Дирижер – оркестр». Упражнения на расслабление мышц.
43	18.03.26	Строевые упражнения Ритмический танец «Танец с хлопками». Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Дирижер – оркестр». Упражнения на расслабление мышц.
44	23.03.26	Строевые упражнения Акробатические упражнения. Подвижная игра «Трансформеры» Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Дирижер – оркестр». Упражнения на расслабление мышц.
45	25.03.26	Строевые упражнения Акробатические упражнения. Подвижная игра «Трансформеры» Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Дирижер – оркестр». Упражнения на расслабление мышц.
46	30.03.26	Строевые упражнения. Музыкальная подвижная игра» Круг и кружочки». Общеразвивающие упражнения без предмета». Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш».
47	01.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька тройками». Танцевально – ритмическая гимнастика «Марш». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
48	06.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Хулахуп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Самолет». Игропластика.

		Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
49	08.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Хулахуп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Самолет». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
50	13.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Зарядка зверей». Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
51	15.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Зарядка зверей». Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
52	20.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Московский рок». Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки
53	22.04.26	Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
54	27.04.26	Строевые упражнения Акробатические упражнения. Подвижная игра «Трансформеры» Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

55	29.04.26	Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
56	04.05.26	Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочек». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
57	06.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Хулахуп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Самолет». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
58	13.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Хулахуп». Танцевально – ритмическая гимнастика «Самолет». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
59	18.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Зарядка зверей». Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
60	20.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Зарядка зверей». Танцевально – ритмическая гимнастика «Два обруча». Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
61	25.05.26	Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Круг и кружочек».

		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
62	27.05.26	Итоговое занятие «Сказка – приходи».

Календарно - перспективный план

6 - 7 лет

№ п/п	Дата	Содержание
1	01.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета. Бальный танец «Конькобежцы» Игропластика. Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
2	06.10.25	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика Общеразвивающие упражнения без предмета. Бальный танец «Конькобежцы» Игропластика. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
3	08.10.25	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
4	13.10.25	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
5	15.10.25	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета.

		Акробатические упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Музыкальная подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
6	20.11.25	Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Бальный танец «Конькобежцы». Игроритмика Упражнения на расслабление дыхательных мышц, и на укрепление осанки.
7	22.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
8	27.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Волк во рву». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
9	29.10.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно»! Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
10	05.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Группа, смирно»! Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
11	10.11.25	Строевые упражнения. Ритмический танец «В ритме польки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика.

		Упражнения на укрепление осанки.
12	12.11.25	Строевые упражнения. Ритмический танец «В ритме польки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на укрепление осанки.
13	17.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «В ритме польки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
14	19.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «В ритме польки». Танцевально – ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
15	24.11.25	Сюжетное занятие «Путешествие на Северный полюс». «Проверка физической подготовки». «Подготовка к отплытию». «Прибытие на Северный полюс». Исследование новой земли». Игра «Белые медведи». Построение по экипажам. Подведение итогов.
16	26.11.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Замри». Танцевально – ритмическая гимнастика «Зарядка» или «Всадники». Музыкальная подвижная игра «Прилипаем». Упражнения на расслабление мышц.
17	01.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Кадриль». Игропластика.

		Упражнения на укрепление осанки.
18	03.12.25	Строевые упражнения. Игроритмика. Музыкальная подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Кадриль». Игропластика. Упражнения на укрепление осанки.
19	08.12.25	Игроритмика. Ритмический танец «Замри». Общеразвивающие упражнения без предмета. Ритмический танец «Спенк». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
20	10.12.25	Игроритмика. Ритмический танец «Замри». Общеразвивающие упражнения без предмета. Ритмический танец «Спенк». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
21	15.12.25	Строевые упражнения. Музыкально - подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения. Ритмопластика. Ритмический танец «Спенк». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
22	17.12.25	Строевые упражнения. Музыкально - подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения. Ритмопластика. Ритмический танец «Спенк». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
23	22.12.25	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом – Белочка». Игропластика. Ритмический танец «Тайм – степ». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.

24	24.12.25	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнение с мячом – Белочка». Игропластика. Ритмический танец «Тайм – степ». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.
25	29.12.25	Строевые упражнения. Музыкально - подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения. Ритмопластика. Ритмический танец «Спенк». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные.
26	12.01.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Общеразвивающие упражнения с мячами. Музыкально – подвижная игра «Вызов номеров». Музыкальная игра «Плетень». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки.
27	14.01.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Общеразвивающие упражнения с мячами. Музыкально – подвижная игра «Вызов номеров». Музыкальная игра «Плетень». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки.
28	19.01.26	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.
29	21.01.26	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «День – ночь». Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.

30	26.01.26	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Ракета». Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Каблучок». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.
31	28.01.26	Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Ракета». Хореографические упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «Каблучок». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.
32	02.02.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Чей флажок». Хореографические упражнения. Бальный танец «Полонез». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.
33	04.02.26	Строевые упражнения. Музыкально – подвижная игра «Чей флажок». Хореографические упражнения. Бальный танец «Полонез». Игропластика. Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц.
34	09.02.26	Строевые упражнения. Общеразвивающие без предмета. Танцевальные шаги. Музыкально – подвижная игра «Собери круг». Акробатические комбинации. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
35	11.02.26	Строевые упражнения. Общеразвивающие без предмета. Танцевальные шаги. Музыкально – подвижная игра «Собери круг». Акробатические комбинации. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
36	16.02.26	Креативная гимнастика – музыкально – подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнения с

		обручем». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики.
37	18.02.26	Креативная гимнастика – музыкально – подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнения с обручем». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики.
38	25.02.26	Креативная гимнастика – музыкально – подвижная игра «Повтори за мной». Танцевальные шаги. Танцевально – ритмическая гимнастика «Упражнения с платками». Игровой самомассаж. Упражнения дыхательной гимнастики.
39	02.03.26	Хореографические упражнения. Ритмический танец «Степ – тайм». Танцевальные шаги. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Дети и медведь». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
40	04.03.26	Хореографические упражнения. Ритмический танец «Степ – тайм». Танцевальные шаги. Игроритмика. Музыкально – подвижная игра «Дети и медведь». Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
41	11.03.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Трамвай». Музыкально – подвижная игра «Фигуры». Ритмопластика. Упражнение на расслабление мышц и дыхательные.
42	16.03.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Самба». Музыкально – подвижная игра «Светофор».

		Ритмопластика. Упражнение на расслабление мышц и дыхательные.
43	18.03.26	Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Самба». Музыкально – подвижная игра «Светофор». Ритмопластика. Упражнение на расслабление мышц и дыхательные.
44	23.03.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Пальчиковая игра «Летает – не летает». Акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
45	25.03.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Пальчиковая игра «Летает – не летает». Акробатические упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
46	30.03.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Музыкально – подвижная игра «Нам не страшен серый волк». Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки.
47	01.04.26	Строевые упражнения. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Пластилиновая ворона». Общеразвивающие упражнения без предмета. Акробатические упражнения. Пальчиковая гимнастика «Улитка». Танцевально – ритмической гимнастики «Веселый марафон».
48	06.04.26	Сюжетное занятие «В гостях у трех поросят». Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Пластилиновая ворона». Общеразвивающие упражнения под музыку. Акробатика. Эстафета с кубиками. Упражнения танцевально – ритмической гимнастики «Три поросенка».

49	08.04.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги. Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
50	13.04.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги. Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
51	15.04.26	Строевые упражнение. Игропластика. Ритмический танец «Тарелочки». Музыкально – подвижная игра «Я в домике». Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
52	20.04.26	Строевые упражнение. Игропластика. Ритмический танец «Тарелочки». Музыкально – подвижная игра «Я в домике». Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
53	22.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально – ритмическая гимнастика из пройденных: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с обручем». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
54	27.04.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги. Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
55	29.04.26	Строевые упражнения. Игроритмика.

		Танцевально – ритмическая гимнастика из пройденных: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с обручем». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
56	04.05.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги. Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
57	06.05.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги. Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
58	13.05.26	Строевые упражнение. Игропластика. Ритмический танец «Тарелочки». Музыкально – подвижная игра «Я в домике». Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
59	18.05.26	Строевые упражнение. Игропластика. Ритмический танец «Тарелочки». Музыкально – подвижная игра «Я в домике». Общеразвивающие упражнения с предметом. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки.
60	20.05.26	Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально – ритмическая гимнастика из пройденных: «Пластилиновая ворона», «Упражнение с обручем». Игровой самомассаж. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
61	25.05.26	Строевые упражнения. Танцевально – ритмическая гимнастика «марш». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванька-встанька». Танцевальные шаги.

		Танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки и дыхательные.
62	27.05.26	Итоговое занятие «Путешествие в маленькую страну»

2. Комплекс организационно–педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество учебных недель, количество учебных дней по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.			
Наименование дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (ДООП)	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Срок реализации программы
ДООП по обучению танцевально-игровой гимнастики «Ритм»	28	64 – 6-7 лет 61 - 3-4 года 61 – 5-6 лет	начало занятий – с 01.10.2025 окончание занятий 28.05.2026

2.2 Условия реализации программы. Материально–техническое обеспечение

Помещение	Оснащение
Музыкальный зал	- Микшер - Ноутбук - Декорации (для проведения сюжетных занятий) - костюмы - отличительные знаки, эмблемы, жетоны. - грамоты, значки, медали. - атрибуты: кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, шарфики, косынки, гантели, гимнастические палки, массажные мячики, ленточки и тд.

Кадровые условия

№ п/п	Уровень, ступень образования, вид образовательной программы (основная/дополнительная),	Характеристика педагогических работников					
		ФИО, должность по штатному расписанию	Какое образовательное учреждение окончил,	Ученая степень, ученое (почетное) звание,	Основное место работы	Условия привлечения к педагогической деятельности	Дата прохождения курсов повышения квалификации

	специальность, направление подготовки, профессия, наименование предмета, дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом		специальность (направление подготовки) по документу об образовании	квалификационная категория		сти (штатный работник, внутренний совместитель, внештатный совместитель, иное)	
1	ДООП по обучению танцевально-игровой гимнастики «Ритм»	Берг Мария Александровна, музыкальный руководитель	Высшее, АлтГПУ, 2020, 51.03.02 Народная художественная культура, бакалавр	Первая квалификационная категория	МБДОУ «Детский сад №260»	Штатный работник	Профпереподготовка Научно-образовательный центр «Развитие» г. Воронеж по программе «Организация деятельности преподавателя детской хореографии», 300 час. 2020

2.3 Методические материалы

Программно- методическое обеспечение	
Учебно-методические пособия	Технология по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной, дополнительной программой по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.
Технические средства	Аудио проигрыватель, мультимедийное оборудование

Формы, способы, методы и средства реализации

Формы работы:

- Беседы;

- Практические занятия;
- Участие в выставках;
- Участие в конкурсах.

Методы и средства реализации Программы

Название метода	Определение метода
Игровой	Основным методом обучения хореографии дошкольников является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.
Наглядный	Выразительный показ танцевальных движений под счет, с музыкой.
Метод аналогий	Использование аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ активизирует пространственно-образное мышление воспитанника, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.
Словесный	Это беседа о характере музыки, средствами ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценки.
Практический	Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнений;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Структура занятия

Организация детей	Вводная часть: - разминка - круговое или линейное построение, поклон
Основная часть	- ритмическая азбука - учебно – игровые задачи - танцевальные этюды
Заключительная часть	- краткий анализ - прощание

Список литературы

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

Лист изменений и дополнений