

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития детей № 39 «Скворушка»
города Зеленокумска Советского района
ул. Калинина, 19 телефон 886552-6-19-57 mdou.skvorushka@mail.ru



Утверждён:
приказ от 29.08.2019 № 76
заведующий МДОУ
Н.Ю.Никитина

План кружка «Непоседы»

Танцевально-игровая гимнастика для детей старшей группы

Воспитатель: Шаламова Н.И.

2019-2020 учебный год

Список детей кружка «Непоседы»

1. Валивач Кирилл
2. Власова Вероника
3. Габриелян Арианна
4. Григорян Эвелина
5. Емцова Алёна
6. Кобелев Кирилл
7. Коляденко Кирилл
8. Кочкина Вероника
9. Немькина Лера
10. Малта Арсений
11. Устабаев Гамид
12. Фролов Богдан

Основная цель

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

1. 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.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, 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.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

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;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка от 5 до 6 лет.

Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся один раз в неделю

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики») приставные шаги в сторону шаг с подскоком</p> <p><i>Игроритмика</i> хлопки в такт музыки</p>	<p>Построение в рассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i> шаг с носка, на носках</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку</p> <p>основные движения туловищем и головой</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое место»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i> поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</p>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Нитка – иголка»</p> <p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра)</p> <p><i>Игроритмика</i> ходьба сидя на стуле хлопки в такт музыки</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Нитка -иголка»</p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p> <p>Релаксация «Спокойный сон»</p>
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, в круг приставные шаги в сторону</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <p>упражнения с султанчиками</p> <p>«У оленя дом</p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i> «столбик» «палочка»</p>

	шаг с подскоком	большой» <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i>	
4-я неделя	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i> 2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i> 3. <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i> 4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i> 5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i> 6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i>		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	<i>Ритмический танец. «Если весело живется ...»</i> <i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Подвижная игра «Зайчики и волк»</i>	<i>Имитационно – образные упражнения в расслаблении</i> Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра «Все по местам»</i>	<i>Танцевальные шаги</i> шаг с носка, на носках <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары»</i> <i>Подвижная игра</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков круг очки домик

		«Охотник и обезьяны» <i>Музыкально-ритмическая композиция</i> «Звериный разговор»	
3-я неделя	<i>Музыкально – подвижная игра по ритмике</i> Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании	<i>Общеразвивающие упражнения на стуле</i> <i>Ритмический танец: «Цветы для мамы»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»</i>	<i>Имитационно – образные упражнения на дыхание</i> «Насос» «Шарик красный надуваем» «Плаваем»
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну перестроение в круг <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	<i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях группировка лежа на спине («качалочка») перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц</i> Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
---------------	----------------------	-----------------------	-----------------------------

1-я неделя	<i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i>	<i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. <i>«Галоп шестерками»</i> на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков бинокль лодочка цепочка
2-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	<i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i>	<i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i>
3-я неделя	<i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	<i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры морская звезда морской конек краб дельфин <i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> <i>имитационно – образные упражнения «вороны»</i>
4-я неделя	<i>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</i> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели»		

4. Снежные Фигуры

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению</p> <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука</p>	<p><i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры улитка морской лев медуза уж</p> <p><i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»</p>	<p><i>Дыхательные упражнения</i> «Насос» «Волны шипят» «Ныряние» «Подуем»</p>
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира</p> <p><i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «Ванька – встанька» «Мальвина – балерина» «солдатик»</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: «ласточка» «березка»</p>
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную</p> <p><i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на</p>	<p><i>Хореографические упражнения</i> танцевальные позиции рук полуприседы подъемы на носки</p> <p><i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально –</i></p>	<p><i>Релаксация</i> «На облаке»</p>

	сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	<i>ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»</i>	
4-я неделя	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений» Сказочный лес: переход через речку по болоту в пещере переплывите через озеро Сказочная зарядка Ритмический танец «Бабка Ежка» Музыкально – подвижная игра «Колдун»		

Февраль

Недел и	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная гимнастика.</i> Творческая игра «Кто я?»	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i> <i>Ритмический танец. «Каравай»</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i>	<i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие силы мышц «змея» «ежик»
2-я неделя	<i>Строевые упражнения: «Солдатики»</i> <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	<i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i> <i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i>	<i>Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»</i>

3-я неделя	Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!» Парад военных Упражнения с флажками «Сигнальщики» Полоса препятствий Ритмический танец «Салюттики» Ритмический танец «Синий платочек»		
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам <i>Игроритмика</i> Удары ногой на каждый счет и через счет	<i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону <i>Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками</i> <i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»	<i>Креативная гимнастика</i> Специальные игровые задания «Магазин игрушек»

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» <i>Хореографические упражнения</i> поклон для мальчиков реверанс для девочек	<i>Игропластика</i> «велосипед» «морская звезда» «орешек» «кобра» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Часики» <i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»	<i>Игропластика</i> Упражнения для развития гибкости «волшебник» «змея» «котенок» «по-турецки»

2-я неделя	Сюжетное занятие «Мамин день» 1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы» 2. Ритмический танец «Сюрприз» 3. Пластические этюды «Фигуры»		
3-я неделя	<i>Игра «Поезд»</i> <i>Игроритмика.</i> На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.	<i>Общеразвивающие упражнения с обручами.</i> <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка» <i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»	<i>Игроритмика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук • «оса» • «вертолет»
4-я неделя	<i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)	<i>Акробатические упражнения.</i> • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Аэробика» <i>Ритмический танец</i> «Макарена» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Пятнашки» (с домиками)	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.	Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика» <i>Танцевальные шаги</i> прыжки с ноги на ногу, другую	<i>Игроритмика.</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.

		<p>сгибая назад <i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Горелки»</p>	
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Замри-отомри» <i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам 	<p><i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Ритмический танец</i> «Бабка-Ежка» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Усни-трава»</p>	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игроздания «Художественная галерея»</p>
3-я неделя	<p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг галопа вперед и в сторону <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «К своим флажкам»</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «С платочком» <i>Ритмический танец</i> «Кремена» <i>Подвижная игра</i> «День – ночь»</p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «медузы» • «звездочка»
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • перестроение в две колонны • в два круга 	<p><i>Акробатические упражнения.</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Приходи сказка» <i>Ритмический танец</i> «Русский хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Ручейки и озера»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Специальные упражнения на развитие мышечной силы</p> <ul style="list-style-type: none"> • «укрепи животик» • «укрепи спинку»

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек» 		
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»</p>	<p><i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя	<p><i>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня» 		
4-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»</p>	<p><i>Игрпластика</i> Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка»