
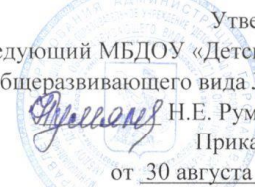


Управление образования Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 107»  
153012, г. Иваново, пер. Запольный, д. 28А, тел. 8(4932)41-88-01

Принято на педагогическом  
совете  
Протокол № 1  
от 30 августа 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 107»  
 Н.Е. Румянцева  
Приказ № 79  
от 30 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по ритмопластике «Ритмолэнд»**

**для детей младшего возраста (3-4 года)**

**Срок реализации программы 1 год**

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Кольчугина Ирина Владимировна

г. Иваново

# Содержание

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей младшего возраста	5
1.5. Планируемые результаты реализации Программы	5
1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности	6

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательным областям	6
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми	8
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями Дошкольников	8

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	8
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	9
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	9
3.4. Планирование образовательной деятельности	9
3.5. Режим занятий	10
3.6. Перечень литературных источников и интернет – ресурсов	10
Приложение	11

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа разработана с учетом нормативно – правовой базы:

1. Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ Президента РФ).

4. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

5. Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг», в целях упорядочивания деятельности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №107» в части предоставления платных образовательных услуг.

6. СанПин 2.4.3648-20 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.

7. СанПин 1.2.3685-21 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

Программа по ритмопластике составлена для реализации в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №107» с детьми от 3 до 4 лет.

Программа составлена на основе авторской программы А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», структура программы соответствует ФГОС ДО.

Программа по ритмопластике направлена на психологическое раскрепощение ребёнка через освоение собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента и рассчитана на 1 год обучения от 3 до 4 лет.

Основная направленность программы «Ритмипластики» – психологическое раскрепощение ребёнка через освоение собственного тела как выразительного «музыкального» инструмента. Программа направлена не только на развитие детей, но и на совершенствование профессионализма самого педагога в области ритмопластических движений, выявление индивидуального стиля деятельности и, в связи с этим, коррекция содержания работы «на себя», «на себя во взаимодействии с детьми» - отличительная особенность данной программы.

Вторая особенность – это использование в качестве музыкального сопровождения, как правило, целостных произведений. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими как свободного владения телом, так и тонкого музыкального слуха, богатого воображения и фантазии, более глубокого постижения содержания музыки. Метод от простого к сложному, от детских песен к симфоническим произведениям композиторов-классиков (П. Чайковского, Э. Грига, М. Мусоргского и др.), позволяет ребёнку постепенно приобщаться к миру прекрасного, как бы пропуская «через себя» музыку, сложный мир чувств и образов, обыгрывая своим телом музыкальную ткань произведения, его настроение, содержание и постигая при этом на телесном, зрительном и эмоциональном уровнях специфический язык средств музыкальной выразительности.

Третья особенность данной Программы – это акцентирование внимания педагогов не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (формирование двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы, а также их подвижность. Движение является как бы «видимым айсбергом» глубинных психических процессов, и по двигательной реакции под музыку можно с

достаточной степенью достоверности провести диагностику как музыкального, так и психомоторного развития ребёнка.

Данная программа является музыкально-ритмическим психотренингом для детей и педагогов, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленным также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

## **1.2. Цель и задачи Программы**

Цель Программы - развитие ребёнка, формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности средствами музыки и ритмических движений.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих основных задач:

### **1. Развитие музыкальности:**

- развивать способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание;
- развивать специальные музыкальные способности: музыкальный слух (мелодического, гармонического, тембрового), чувство ритма;
- развивать музыкальный кругозор и познавательный интерес к искусству звуков;
- развивать музыкальную память.

### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- развивать ловкость, точность, координацию движений;
- развивать гибкость и пластичность;
- формировать правильную осанку, красивую походку;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

- умение самостоятельно находить свободное место в музыкальном зале,
- перестраиваться в круг,
- становиться в пары и друг за другом,
- строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

### **4. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- развивать творческое воображение и фантазию;
- развивать способность к импровизации: в движении, изобразительной деятельности, развитии речи.

### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике, пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развивать внимание, волю, память, мышление.

### **6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- воспитывать чувство сопереживания к людям и животным;
- воспитывать умения вести себя в музыкальном зале, во время движения,
- формировать чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии с Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

**Развивающее вариативное образование** - этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребёнку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

**Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений** - этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу.

**Индивидуализация дошкольного образования** - такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка, учитывающей его интересы, мотивы, способности, особенности.

При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности.

Для реализации этого принципа необходимо:

- регулярное наблюдение за развитием ребенка;
- сбор данных о нем, анализ его действий и поступков;
- помощь ребенку в сложной ситуации;
- предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности;
- акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

**Личностно – развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно – развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

#### **1.5. Планируемые результаты реализации Программы**

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

## **1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности**

Результативность программы определяется в ходе выполнения дошкольниками музыкально-ритмических упражнений, игр, танцевальных композиций, которые предусмотрены на этапе обучения. Их уровень показывает, насколько удалось реализовать основные задачи программы. Подведение итогов осуществляется в ходе открытых занятий, проводимых на базе образовательного учреждения.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательным областям**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. Особенностью программы является акцентирование внимания педагога не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям, сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движений под музыку. Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- Логоритмика, игровой самомассаж;
- Музыкальная разминка, танцевальные движения;
- Партерная гимнастика;
- Коммуникативные, сюжетно-образные танцы;
- Музыкальные игры.

#### **Логоритмика**

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

#### **Игровой самомассаж**

направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

#### **Музыкальная разминка, танцевальные движения**

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики». В этот раздел так входят танцевальные шаги, движения рук, ног, корпуса, хлопки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

#### **Ритмическая гимнастика**

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

#### **Партерная гимнастика**

Это упражнения на растяжку, развитие гибкости и силы, которые выполняются на полу. Они необходимы для того, чтобы ребенок мог владеть своим телом, а его движения были более точные и пластичные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики.

#### **Коммуникативные, сюжетно-образные танцы**

Особенность коммуникативных танцев-игр заключается в несложных движениях, включающие элементы невербального общения, смену партнёров, игровые задания (кто лучше пляшет) и т. д. В этих

играх-танцах, как правило, есть игровые сюжеты, что облегчает их запоминание. Поскольку многие коммуникативные танцы построены, в основном на жестах и движениях, которые в житейском обиходе выражают дружелюбие, открытое отношение друг к другу, то в целом они производят положительные, радостные эмоции. Тактильный контакт, осуществляется в танце, ещё более способствует развитию доброжелательных отношений между детьми и, тем самым, нормализации социального **климата в детской**

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

### **Музыкальные игры**

Все дети любят играть, поэтому в Программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

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

### **Особенности организации образовательного процесса**

Примерный план организации занятия

#### **Вводная часть:**

построение и приветствие детей, проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо.

#### **Подготовительная часть занятия:**

разминка в движении: ходьба, бег, прыжки, танцевальная разминка с предметами или без.

#### **Основная часть занятия:**

партерная гимнастика, разучивание новых танцевальных движений и композиций, повторение пройденных, разучивание новых сюжетно-образных, коммуникативных танцев и повторение пройденных.

#### **Заключительная часть:**

музыкальная игра, построение, поклон.

Все части занятий выполняются с использованием музыки и песен.

#### **Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребёнка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и, при этом, вызвала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений. С точки зрения доступности, музыка для движения должна быть небольшой по объёму, разнообразной по темпу; музыкальный образ, характер, настроение произведения должны быть понятны детям. Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (весёлые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные).

#### **Контроль за самочувствием детей**

Постоянно следить за состоянием детей на занятиях.

Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласовать с предписаниями врача.

Внимательно прислушиваться к жалобам детей, не заставлять их заниматься, если они не хотят двигаться.

В беседах с воспитателями и родителями выяснять все данные о здоровье детей, их индивидуальных особенностях.

Следить за чистотой зала, его проветриванием, а также за удобством одежды, обуви детей для занятий.

## **2.2. Взаимодействие взрослых с детьми**

Совместная деятельность - взрослого и детей подразумевает особую систему их взаимоотношений и взаимодействия.

Дети раннего возраста особенно чувствительны к отношению взрослого. Доброжелательность и эмоциональная выразительность взрослого, спокойные ласковые интонации, внимание к настроению ребёнка- всё это главные моменты при взаимодействии с детьми. Такое взаимодействие является основным условием эмоционального благополучия маленького ребёнка и его полноценного развития.

Содержание программы реализуется в различных видах совместной деятельности: игровой, коммуникативной, двигательной.

## **2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников**

Взаимодействие с родителями начинается на этапе анкетирования, чтобы выявить желание семей к приобщению ребенка к музыкально-ритмической деятельности в ДОУ.

Информирование родителей о цели и задачах Программы на сайте ДОУ.

Мастер-класс для родителей с объяснением принципов обучения.

Презентация Программы «Ритмолэнд».

Анализ результатов освоения детьми программного материала.

Анкетирование с целью изучения запросов семей по данному направлению.

На этапе обучения детей эффективными формами взаимодействия могут быть:

Выступления детей на развлечениях и праздниках;

Участие родителей в совместных праздниках.

# **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

## **3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.



### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям. Она обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе с учетом специфики информационной социализации детей и правил безопасного использования оборудования.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Развивающая предметно - пространственная среда в ДОУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства музыкального зала, материалов, оборудования и инвентаря. Предметно – пространственная среда обеспечивает реализацию образовательного потенциала, способствует общению совместной деятельности детей и взрослых.

Занятия по ритмопластике проходят в музыкальном зале, где созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

#### Оборудование для занятий:

музыкальный центр, аудио материалы, ноутбук, видео записи, мультимедийная доска, ковёр, атрибуты (бубны, ленточки на , ленточки на палочках, флажки, султанчики, погремушки, цветы и др.). Для открытых просмотров и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков.

### 3.4. Планирование образовательной деятельности

Планирование деятельности педагогов опирается на результаты педагогической оценки индивидуального развития детей и должно быть направлено в первую очередь на создание психолого-педагогических условий для развития каждого ребенка, в том числе, на формирование развивающей предметно-пространственной среды.

#### Тематический план

Месяц	Содержание	Количество часов
Октябрь	Комплекс № 1 «Это я»	2
	Комплекс № 2 «Осенние дары»	2
Ноябрь	Комплекс № 3 «Приключение колобка»	2
	Комплекс № 4 «Дождик льёт – нам гулять не даёт»	2
Декабрь	Комплекс № 5 «Первые снежинки»	2
	Комплекс № 6 «Мишка косолапый»	2
Январь	Комплекс № 7 «Детские игрушки»	2
	Комплекс № 8 «В лесу»	2
Февраль	Комплекс № 9 «Поссорились – помирились»	2
	Комплекс № 1 «Снеговик»	2
Март	Комплекс № 11 «Чтобы не зевать от скуки»	2
	Комплекс № 12 «Дремучий лес»	2
Апрель	Комплекс № 13 «Моя лошадка»	2
	Комплекс № 14 «Мы танцуем как зайчата»	2
Май	Комплекс № 15 «Волшебный цветок»	2
	Комплекс № 16 «Ёжик»	2
<b>Всего</b>		<b>32</b>

Перспективный календарно-тематический план (Приложение 1)

### **3.5. Режим занятий**

Программа предполагает организацию совместной и самостоятельной деятельности один раз в неделю с группой детей младшего дошкольного возраста.

Периодичность занятий 1 раз в неделю после дневного сна.

Продолжительность занятия 15 – 20 мин.

### **3.6. Перечень литературных источников и интернет - ресурсов**

1. А.И. Буренина Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» – Санкт- Петербург: СПб. «ЛЮИРО», 2000.

2. Т.И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей: Учебное пособие»- Санкт-Петербург: СПб. «Музыкальная палитра», 2004.

3. Ж. Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе: Танцевально-игровая гимнастика для детей» - Санкт-Петербург: СПб. «Детство - пресс», 2010.

Интернет ресурсы:

<http://www.kindereducation.com/> - "Дошколёнок".

<http://www.detskiysad.ru/> - Детский сад.ру.

**Перспективный календарно-тематический план**

№ Комплекса	Количество часов	Логоритмика Игровой самомассаж	Партерная гимнастика	Музыкальная разминка	Коммуникативные сюжетно-образные танцы	Музыкальные, коммуникативные игры
<b>Октябрь</b>						
№1	2 часа	Упражнение: «Это я»	Упражнение: «Бабочка» «Лодочка»	Хлопки в такт музыки. Шаг с носка, на носках.	«Плюшевый медвежонок», музыка В.Кривцова	Музыкальная подвижная игра: «Найди свое место»
№2	2 часа	Упражнение: «Осень» «Борщ»	Упражнение: «Змея» «Неваляшка»	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.	«Весёлые путешественники», «Рыбачок», музыка М. Старокадомского	Музыкальная подвижная игра: «Нитка-иголка» «Гусеница»
<b>Ноябрь</b>						
№3	2 часа	Упражнение: «Доброе утро» «Осень»	Упражнение: «Неваляшка» «Лягушка»	Самостоятельно находить свободное место в зале Передвижение по схемам (круг, шеренга)	«Колобок», музыка Е. Зарицкой Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки» музыка Б. Савельева	Музыкальная подвижная игра: «Гусеница»
№4	2 часа	Упражнение: «Борщ» «Листья» «Дождик»	Упражнение: «Кузнечик» «Складочка»	Шаг с носка Поочерёдное выставление ноги Притопывание одной ногой Выбрасывание ног	Грузинская песня «Едем к бабушке в деревню» «Рыбачок», музыка М. Старокадомского	Игра-танец: «Дружба» «Нитка-иголочка»

<b>Декабрь</b>						
№5	2 часа	Упражнение: «Воробей» «Лиса»	Упражнение: «Корзиночка»	Построение в шахматном порядке, передвижение в рассыпную	«Танец со снежинками» Музыка П.И. Чайковского  «Куклы и мишки» музыка Д. Кабалевского	Игра-танец «Делай вот так»
№6	2 часа	Упражнение: «Медведь»	Упражнение: «Длинные и короткие карандаши»  «Змея»	Построение в два круга  Прыжки на двух ногах на месте	«Белочка» музыка В. Шаинского  «Плюшевый медвежонок» музыка В. Кривцова	Игра-танец «Дружба»
<b>Январь</b>						
№7	2 часа	Упражнение: «Снеговик» «Зайка»	Упражнение: «Ёжик» «Горошинки»	Акцентированная ходьба Выполнение руками в различном темпе	«Чебурашка» музыка В. Шаинского  «Куклы и мишки» музыка Д. Кабалевского	Игра «Дружно мелим кофе» Музыка Хисматуллин «Игра с медведем» слова и музыка Олифиной
№8	2 часа	Упражнение: «В лесу»	Упражнение: «Складочка»	Выполнение упражнений на различение регистра	«Мячик» музыка М. Менкова  «Рыбачок» музыка М. Старокадомского	Игра «Зайцы и волк»

<b>Февраль</b>						
№9	2 часа	Упражнение: «Снегири»  «Медведь»	Упражнение: «Длинные и короткие карандаши»	Выполнение разнообразных ритмических рисунков на хлопках и шагах	«Поссорились- помирились» музыка А. Филиппенко  «Раз, ладошка» музыка Е. Зарицкой	Игра: «Снежинки-комочки» «Кого разбудило солнышко»
№10	2 часа	Упражнение: «Снеговик»	Упражнение: «Горошинки» «Неваляшка»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд Поворот на 360 градусов	«Кнопочка» музыка Е. Зарицкой  «Поссорились - помирились» музыка А. Филиппенко	Игра-танец «Гуляем – играем»
<b>Март</b>						
№11	2 часа	Упражнение: «Чтобы не зевать от суки»	Упражнение: «Лягушка»  «Бабочка»	Прямой галоп, боковой галоп.	«Волшебный цветок» музыка Ю. Чичкова  «Поросята» музыка Дж. Уотто	Игра «Птички и ворона» музыка А. Кравцович
№12	2 часа	Упражнение: «Ворона»	Упражнение: «Дремучий лес»	Приставной шаг в сторону	«Танец-игра с игрушками» белорусская народная мелодия  «Колобок» музыка Т. Суворовой	Игра «Зайцы и волк»

<b>Апрель</b>						
№13	2 часа	Упражнение: «Лошадка»	Упражнение: «Дождик»  «Кузнечик»	Построение в шеренгу и колонну	«Две капельки» музыка Е. Зарицкой  «Куклы-неваляшки» музыка З. Левиной	Игра-танец «Гуляем-играем»
№14	2 часа	Упражнение: «Дождь»	Упражнение: «Лягушка»	Акцентированная ходьба	«Кузнечик» «Чебурашка» музыка В. Шаинского  «Куклы и мишки» музыка Д. Кабалевского	Игра-танец «Мы танцуем как зайчата»
<b>Май</b>						
№15	2 часа	Упражнение: «По малину»	Упражнение: «Дремучий лес»	Лёгкие поскоки	«Волшебный цветок» музыка Ю. Чичкова  «Две капельки» музыка Е. Зарицкой	Игра-танец: «Кот и цыплята» «Хорошая и плохая погода»
№16	2 часа	Упражнение: «Петух»	Упражнение: «Утро» «Ёжик»	Выполнение ритмических рисунков на хлопках шагах	«Сказочный лес» музыка Е. Зарицкой  «Поросята» музыка Дж. Уотто	Подвижная игра: «Ниточка-иглолочка»