

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ
КРУЖКА «СА – ФИ – ДАНСЕ».
РИТМИЧЕСКАЯ МОЗАИКА.**

Месяц	№ занятия	Тема занятий	Страница
октябрь	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках, Ходьба с высоким подниманием бедра (ЦАПЛЯ). Построение в круг. Игроритмика. Хлопки на каждый счет и через счет. Хореографические упражнения. Танцевальная позиция: 1,2,3. Танцевальная позиция рук: 1,2,3. Танцевальные шаги: приставной и скрестный в сторону, Ритмический танец: полька «Полька-хлопушкой».	89
	2	Строевые упражнения. Повтор занятия один. Бег с ориентирами по кругу. Игроритмика. Повтор занятия один. Команда «Змейкой». ОТУ без предмета. Повтор занятия один. Танцевальные шаги. Повтор занятия один. Танец «Полька», «Хлопушка» Игровой самомассаж. Повтор занятия один. Игра «Музыкальное эхо».	90
	3	Музыкально подвижная игра «нитка иголка». Строевые упражнения. Повтор занятия один. Хоровод. Игроритмика. Повтор занятия один. Танцевальные шаги. Повтор занятия. 1. ОРУ без предмета. Повтор занятий 1, 2. Полуприседы, упоры. Музыкально-подвижная игра «Космонавты». Группировки, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж. Повтор занятия один. Упражнение на расслабление мышц, дыхания, укрепления осанки.	92
	4	Строевые упражнения. Передвижение в обход шагом, бегом. Повороты по распоряжению. Перестроение из одной колонны в две. Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Упражнения на расслабления дыхания.	94

		Ноябрь	
	1	Сюжетный НОД «Путешествие на Марс».	96
	2	Строевые упражнения Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению ,построение в круг. Игроритмика. На 1 счет – хлопок, 2-3-4- пауза. Ритмическая полька «Старый Жук». Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики». Пальчиковая гимнастика «Семья». Упражнения на расслабление мышц, дыхания и на укрепление осанки.	99
	3	Строевые упражнения. Лыжник. Игроритмика. На первый счет – притоп, на 2,3,4-пауза. Ритмический танец «Старый Жук». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика «Маг». Игровой самомассаж.	100
	4	Строевые упражнения повтор 3. Игроритмика. На 1 счет-хлопок, на 2,3,4-пауза, на пятый притоп, на 6,7,8-пауза. Ритмически-танцевальная гимнастика «Карусельные лошадки». Музыкально-подвижная игра «Поезд». Игропластика «Игра по станциям». Пальчиковая гимнастика «Оса».	101
декабрь	1	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу и колонну. Музыкально-подвижная игра «Конники спортсмены». Ритмический танец «Автостоп». Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на расслабление.	105

	2	Строевые упражнения. Бег по кругу, по ориентирам, змейкой. Музыкально-подвижная игра. «Конники спортсмены» Танцевально-ритмическая гимнастика. «Часики» Акробатические упражнения на 1 ноге. Игропластика. «Велосипед» Упражнения на расслабление дыхания.	107
	3	Сюжетный урок. «На выручку карусельных лошадок».	108
	4	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. Ходьба с движением рук. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий шаг на носках, поворот на 360 градусов Хореографические упражнения. Упражнения с опорой. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Песня короля». Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».	111
январь	2	Строевые упражнения. Построение в круг. Игроритмика. На каждый сет по очереди хлопки руками. Танцевальные шаги. Повтор прошлого урока. Хореографические упражнения. Повтор прошлого урока. Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля». Игrogимнастика. «Змея». Музыкально-подвижная игра. «Найди предмет».	112
	3	Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом, построение в круг. Игроритмика. Повтор прошлого урока. Ритмический танец. «Большая стирка». Танцевально-ритмическая гимнастика. «Песня Короля». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж.	112
	4	Строевые упражнения. Передвижение шагом и бегом, построение в круг. Игrogимнастика. Уменьшение и увеличение круга по силе звука. Ритмические танцы. «Большая стирка». Музыкально-подвижная игра. «Музыкальные стулья». Игровой самомассаж.	115

Февраль	1	<p>Строевые упражнения. Построение в круг. Креативная гимнастика. Импровизация под музыку</p> <p>Игроритмика. Выполнение различных простых движений под музыку.</p> <p>Хореографические упражнения. В 1 и 2 позиции.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинация из ранее изученных шагов.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Воробьиная дискотека».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Музыкальные стулья».</p> <p>Игропластика. Упражнения для гибкости.</p>	117
	2	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p>Игроритмика. Выполнение различных движений под музыку.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Воробьиная дискотека».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Автомобили».</p> <p>Игропластика. Упражнения на расслабления мышечной системы.</p>	118
	3	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p>Игроритмика. Выполнение различных движений в различном темпе.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Воробьиная дискотека».</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Автомобили».</p> <p>Игропластика. Упражнение на расслабление всех групп мышц.</p>	119
	4	<p>Сюжетный урок. «Путешествие в Кукляндию».</p>	120

март	1	<p>Строевые упражнения. Построение врассыпную. Ору без предмета. Сочетание различного вида упоров с движением ногами.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка в положении сидя, лежа.</p> <p>Танцевальные шаги. Прыжки с ноги на ногу с подскоком и поворотом на 360 градусов.</p> <p>Ритмический танец. «Большая прогулка»</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Цепочка».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц, дыхания, на укрепление осанки.</p>	121
	2	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <p>Игроритмика. Выполнение простейших движений под музыку.</p> <p>Ритмический танец. «Большая прогулка».</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p> <p>Игровой самомассаж.</p>	123
	3	<p>Строевые упражнения Музыкально-подвижная игра «Построение и перестроение».</p> <p>Ритмический танец. Большая прогулка»,</p> <p>Танцевально - ритмическая гимнастика. Любая по выбору детей.</p> <p>Креативная гимнастика. «Художественная мастерская»</p>	124
	4	<p>Сюжетный урок. «Лесные приключения».</p>	130

апрель	1	<p>Строевые упражнения. Построение в круг. Передвижение по кругу в сцеплении.</p> <p>Игроритмика. Выполнение различных движений в различном темпе.</p> <p>Танцевальные шаги. Комбинация ранее изученных шагов.</p> <p>Хореографические упражнения. Комбинация из ранее изученных шагов.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. Любая по выбору детей.</p> <p>Креативная гимнастика. «Выставка картин».</p> <p>Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки.</p>	132
	2	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу.</p> <p>Игроритмика. Выполнение простейших движений под музыку, с синхронным использованием рук и ног.</p> <p>Ритмический танец. Повторить любой ритмический танец.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Два Мороза».</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька».</p> <p>Игропластика. Специальные упражнения для развития мышц спины и ног.</p> <p>Упражнения на расслабления мышц, дыхания, на укрепление осанки.</p>	135
	3	<p>Строевые упражнения. Построение в круг. Передвижение по кругу в сцеплении; шеренга и колонна.</p> <p>Игроритмика. Выполнение простейших движений под музыку в любом темпе.</p> <p>Ритмический танец. Повторить любой ритмический танец.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Два Мороза»,</p> <p>Игровой самомассаж. Различные виды поглаживаний.</p>	135
	4	<p>Сюжетный урок. «Времена года».</p>	141

май	1	Строевые упражнения. Построения в круг. Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны». Хореографические упражнения. Упражнения из пройденных элементов. Танцевально-ритмическая гимнастика. По Выбору детей. Танцевальный калейдоскоп.	145
	2	Строевые упражнения «Построение в круг». Игроритмика. Выполнение ОРУ под музыку, с акцентом на сильную долю. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра Карлики и великаны». Танцевально ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на укрепление осанки.	145
	3	Строевые упражнения «построение в шеренгу, колонну, круг». Ритмический танец «Матушка Россия». Танцевально-ритмическая гимнастика. «Часики». Креативная гимнастика. Творческая импровизация.	146
	4	Сюжетный урок. «В мире музыки и танца».	147