

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №11

Принята:

Педагогическим советом МАДОУ № 11

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждена

Приказ № 01-22/94 от 31.08.2023 г.

Заведующий МАДОУ № 11

_____ И.В. Мельник

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«РИТМИКА»
на 2023 – 2024 учебный год**

Руководитель: Хижуховская Т. В.

г. Армавир, 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ (СТАРШАЯ ГРУППА)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Цель данной программы:

Состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.
- тренировка подвижности нервных процессов.

- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.

Приоритетные задачи:

развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведение.
- Обогащение слухового опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп - разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

Основные:

- Ходьба - бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения - на одной ноге, на двух, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинка), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения.

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных

танцев, разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом...

Развитие умения ориентироваться в пространстве:

Самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.

Развитие творческих способностей:

- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется...)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место, не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать, сопереживать.

Учебно-тематическое планирование

Месяц Тема:	Вводная часть	Основная часть	Заключи- тельная часть
Октябрь «Морское путешествие»	<i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом. Ходьба на носках.</i>	<i>Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами Пальчиковая игра «Птицы», «Замок». Игровой стретчинг Танец «Пингвинов» Танец «Волн» Вальс Дебюсси</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - в образных и двигательных</i>

	<p><i>Перестроение в круг, в два круга.</i> <i>Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой.</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами «Мы на лодочке катались», с обручами «Займи место» см. приложение «Ловушка»</i> <i>«Море волнуется...»</i></p>	<p>действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине.</p> <p>Поклон</p>
<p>Ноябрь <u>«Зоопарк»</u></p>	<p>Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад.... <i>Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы</i> <i>Поскоки по одному и парами.</i> <i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк», Пальчиковая игра «Пять поросят».</i> <i>Игровой стретчинг .</i> <i>Танец «Ки-ко-ко»</i> <i>Танец парами «Кремена»</i> <i>Танец «Самба»</i> <i>Подвижная игра «Третий лишний»,</i> <i>«Ловишки с лентой»,</i> <i>«Передай мяч».</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i> <i>Изобразить различных животных деревни.</i> Поклон</p>
<p>Декабрь <u>«К нам приехал цирк»</u></p>	<p>Упражнения под песню «Цирк» <i>Мари по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками.</i> <i>Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Колесо», «Часики»</i> <i>Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом».</i> <i>Игровой стретчинг .</i> <i>Упражнения с мячом.</i> <i>Танец с обручами «Гимнасты»</i> <i>Танец парами «Веселый квадрат»</i> <i>Подвижная игра «Мы веселые ребята»,</i> <i>«Будь ловким»,</i> <i>«Передай мяч» с мячом.</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i> <i>Игра «Сосулька»</i> <i>дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i> <i>Игра на слуховое внимание «Телеграмма»</i></p> <p>Поклон</p>
<p>Январь <u>«Новогодний поезд»</u></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп.</i> <i>Перестроение в круг, в два круга, в колонну</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Мы в поезде»,</i> <i>Пальчиковая игра «Телега», «Снег».</i> <i>Игровой стретчинг.</i> <i>Танец «Метелица» с платками</i> <i>Танец «Зимушка-зима»</i> <i>Подвижная игра «Снежки»,</i> <i>«Мы повесим шаррики»,</i> <i>«Воротики».</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц,</i> <i>Игра «Сосулька»</i> <i>дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i> <i>Игра на внимание</i></p>

	<i>по одному, по двое.</i>		<i>«Гномы и великаны» Поклон</i>
Февраль <u>«Незнайка»</u>	<i>Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).</i>	<i>Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе, Пальчиковая игра по желанию детей. Игровой стретчинг. Танец «Коротышки» с платками Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Игра с бубном», «Плетень».</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон</i>
Март <u>«Мухоморок»</u>	<i>Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук Шаг польки</i>	<i>Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик». Игровой стретчинг. Танец «Полька с поворотами» с платками Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка» Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном».</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - тряпичные и деревянные куклы. Поклон</i>
Апрель <u>«Будем космонавтами»</u>	<i>А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на</i>	<i>Ритмическая композиция «Озорники»: Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять». В невесомости плывем Мы под самым потолком. Игровой стретчинг. Танец «Звезд» Танец «Летка-Енка» Подвижная игра «Застывшие</i>	<i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i>

	<p><i>внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i></p>	<p><i>фигуры), «Садись в ракету» (игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами), «Ловишка».</i></p>	<p><i>Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон</i></p>
<p>Май <u>«Буратино»</u></p>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки. Шаг польки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Буратино»: Ритмическое упражнение «Капли». Игровой стретчинг. Танец парный «Птичка польку танцевала» Танец «Шу-ва-ва» Подвижная игра «Ищи», «Не выпустим», «Ловишки с ленточкой».</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - тряпичные и деревянные куклы. Поклон.</i></p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО РИТМИКЕ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большое значение для сохранения физического и психологического здоровья детей имеет активизация их творческого потенциала, создание атмосферы поиска, радости, удовольствия, развитие детской индивидуальности, удовлетворение индивидуальных их потребностей и интересов.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект.

Цель данной программы:

Состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание.
- развитие музыкального слуха, чувства ритма.
- развитие музыкального кругозора.

2. Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений.
- развитие гибкости и пластичности.
- воспитание выносливости, развитие силы.
- формирование правильной осанки.
- развитие умения ориентироваться в пространстве.
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

3. Развитие творческих способностей:

- развитие воображения и фантазии.
- развитие способности к импровизации.

4. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике.

- тренировка подвижности нервных процессов.
- развитие восприятия, воли, памяти, мышления.

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным.
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со взрослыми и детьми.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старший дошкольный возраст 6-7 лет.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под музыку, формирование адекватной самооценки.

Развитие музыкальности:

- Воспитание интереса и любви к музыке,
- Потребности слушать знакомые произведения, двигаться под музыку, узнавать произведение на слух.
- Обогащение слухового опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями.
- Развивать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.
- Развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп - разнообразный (ускорение и замедление), динамику (усиление и уменьшение звучания), регистр (высокий, средний, низкий), различать 2-3 частную форму произведения.

Развитие двигательных качеств и умений:

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже движения.

Основные:

- Ходьба - бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, вперед и назад спиной, с высоким подниманием колена, ходьба на четвереньках, с ускорением и замедлением.
- Бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ.
- Прыжковые движения - на одной ноге, на двух, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскок, шаг польки.

Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинка), упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения: различные образно-игровые движения.

Плясовые движения: элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения из современных

танцев, разнонаправленные движения рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом...

Развитие умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.

Развитие творческих способностей:

- Развитие умения сочинять не сложные плясовые движения.
- Формировать умение исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, самостоятельно создавать пластический образ.
- Развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения, оценивать свое исполнение и других детей.

Развитие и тренировка психических процессов:

- Развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх (зайчик испугался, кошка крадется...)
- Умение изменять движения в соответствии с различным темпом, формой (по фразам), ритмом музыки.
- Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия упражнений)

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- Воспитание умения чувствовать настроение музыки. Понимать состояние образа.
- Воспитание умения вести себя в группе во время движения, мальчики приглашают девочек на танец, проводить ее на место после танца, извиниться за случайное столкновение, находить себе место, не толкаться.
- Воспитать умение сочувствовать, сопереживать.
- Воспитание потребности научить младших тому, что уже умеют, умение проводить занятия с младшими детьми.

Учебно-тематическое планирование

<p style="text-align: center;">Месяц Тема:</p>	<p style="text-align: center;">Вводная часть</p>	<p style="text-align: center;">Основная часть</p>	<p style="text-align: center;">Заключи- тельная часть</p>
<p style="text-align: center;">Октябрь <u>«Морское путешествие»</u></p>	<p><i>Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба змейкой друг за другом бодрым шагом. Ходьба на носках. Перестроение в круг, в два круга. Легкий бег по кругу на полупальцах и прыжки на двух ногах поочередно в соответствии с 2-х частной формой..</i></p>	<p><i>Пластический этюд на муз из к/ф «Осенний марафон» с лентами Пальчиковая игра «Птицы», «Замок». Игровой стретчинг . Танец «Пингвинов» Танец «Волн» Вальс Дебюси Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», с лентами «Мы на лодочке катались», с обручами «Займи место» см. приложение «Ловушка» «Море волнуется...»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - в образных и двигательных действиях «ракушка», «лодочка», «морская звезда», лежа на спине.</i></p> <p style="text-align: center;">Поклон</p>
<p style="text-align: center;">Ноябрь <u>«Зоопарк»</u></p>	<p><i>Мы шагаем в зоосад, Побывать там каждый рад.... Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы Поскоки по одному и парами. Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Весёлый зоопарк», Пальчиковая игра «Пять поросят». Игровой стретчинг . Танец «Ки-ко-ко» Танец парами «Кремена» Танец «Самба» Подвижная игра «Третий лишний», «Ловишки с лентой», «Передай мяч».</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Изобразить различных животных деревни.</i></p> <p style="text-align: center;">Поклон</p>
<p style="text-align: center;">Декабрь <u>«К нам приехал цирк»</u></p>	<p><i>Упражнения под песню «Цирк» Марш по залу, различные перестроения, виды ходьбы, махи руками. Перестроение в рассыпную по залу.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Колесо», «Часики» Пальчиковая игра «Телега», «Строим дом» Игровой стретчинг Упражнения с мячом. Танец с обручами «Гимнасты» Танец парами «Веселый квадрат» Подвижная игра «Мы веселые ребята»,</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на</i></p>

		«Будь ловким», «Передай мяч»	выдохе. Игра на слуховое внимание «Телеграмма» Поклон
Январь «Новогодний поезд»	Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп. Перестроение в круг, в два круга, в колонну по одному, по двое.	Ритмическая композиция «Мы в поезде», Пальчиковая игра «Телега», «Снег» Игровой стретчинг Танец «Метелица» с платками Танец «Зимушка-зима» Подвижная игра «Снежки», «Мы повесим шаррики», «Воротики»	Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Игра на внимание «Гномы и великаны» Поклон
Февраль «Незнайка»	Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	Ритмическая композиция «Незнайка» исп. Меладзе, Пальчиковая игра по желанию детей. Игровой стретчинг Танец «Коротышки» с платками Танец «Настоящий друг» Подвижная игра «Чей кружок быстрее соберется», «Игра с бубном», «Плеть»	Упражнения на расслабление мышц, Игра «Сосулька» дыхательные и укрепление осанки - поднимание рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе. Поклон
Март «Муха- цокотуха»	Хороводные шаги: топающий (топотишки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп Упражнения для рук	Ритмическая композиция «Солнышко лучистое»: Пальчиковая игра «Шарик», Игровой стретчинг Танец «Полька с поворотами» с платками Танец «Жуков и бабочек» Танец «Божья коровка» Подвижная игра «Третий лишний», «Гори, гори ясно», «Игра с бубном»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - тряпичные и деревянные куклы. Поклон

	<i>Шаг польки</i>		
Апрель <u>«Будем космонавтами»</u>	<p>А давайте ка ребята Поиграем в космонавтов В космос все мы полетим Потому что так хотим. <i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Озорники»:</i> <i>Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять»</i> В невесомости плывем Мы под самым потолком. <i>Игровой стретчинг</i> <i>Танец «Звезд»</i> <i>Танец «Летка-Енка»</i> <i>Подвижная игра «Застывшие фигуры»,</i> <i>«Садись в ракету» (игра «Займи место» но с обручами, встаем спинами),</i> <i>«Ловишка»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - поднятие рук на вдохе и свободное опускание рук на выдохе.</i> <i>Игра на внимание «Гномы и великаны»</i> Поклон</p>
Май <u>«Буратино»</u>	<p><i>Разные виды ходьбы (бодрый шаг - на носках, на внутренней стороне стопы, на пятках), бег быстрый с остановкой, прыжки на двух ногах, на одной, прямой и боковой галоп, подскоки.</i> <i>Шаг польки.</i></p>	<p><i>Ритмическая композиция «Буратино»:</i> <i>Ритмическое упражнение «Капли»</i> <i>Игровой стретчинг</i> <i>Танец парный «Птичка польку танцевала»</i> <i>Танец «Шу-ва-ва»</i> <i>Подвижная игра «Ищи»,</i> <i>«Не выпустим»,</i> <i>«Ловишки с ленточкой»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки - тряпичные и деревянные куклы.</i> Поклон.</p>