

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №212»  
(МБДОУ «Детский сад №212»)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
(протокол от 26.08.2025 г №1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №212»  
от 26.08.2025 г. № 122



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Ритмическая мозаика»  
на 2025-2026 учебный год

Направленность: художественная

Срок реализации: 8 месяцев

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Автор-составитель: Скрипкина М.П.

Музыкальный руководитель

г. Барнаул

## **Содержание.**

1.Пояснительная записка.....	3
2.Содержание программы.....	5
3.Планируемые результаты.....	7
4.Учебно-тематический план .....	8
5.Ресурсное обеспечение.....	9
6.Список литературы .....	24
7. Лист изменений и дополнений.....	35

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая мозаика» (далее - Программа) разработана с целью создания условий для самореализации и развития личности детей от 5 до 6 лет, укрепления физического и психического здоровья, формирования эстетических интересов, вкуса, потребностей, творческих способностей, а также с целью удовлетворения повышенного спроса родителей воспитанников на предоставление данной услуги.

Актуальность и значимость данной Программы для повышения качества воспитательно-образовательного процесса в МБДОУ «Детский сад №212» (далее - ДОО) заключается в том, что в ДОО созданы необходимые условия для выполнения социального заказа родителей, развития индивидуальных способностей детей, посредством музыкально-ритмической деятельности. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями являются: активное использование игровой деятельности и значительная часть практических занятий.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика» определяется социальным заказом детей, родителей и осуществляется только по желанию родителей (законных представителей) на договорной основе с ними. Отбора детей по музыкальным и ритмическим способностям не проводится.

Программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой для детей дошкольного возраста МБДОУ «Детский сад №212».

### **Тип программы:**

-модифицированная, разработанная на основе авторской программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика» (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000г.

### **Направленность Программы:**

-художественная.

При разработке Программы учитываются возрастные психологические и индивидуальные особенности воспитанников.

Форма обучения— очная.

Форма проведения занятий- групповая.

Возраст обучающихся-5-6 лет.

Разделение воспитанников по половой принадлежности не предусматривается.

Срок реализации Программы -8 месяцев.

**Цель рабочей программы** - развитие творческих способностей детей средствами танцевального искусства, содействие эстетическому и нравственному развитию дошкольников.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Учить слушать музыку, понимать ее настроение.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве, правильную постановку корпуса, рук, ног, головы, пластику, культуру движения, и выразительность.

#### Воспитательные:

- Развивать у детей
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми, общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Объединить усилия родителей (законных представителей) и педагога, с целью полноценного и всестороннего развития воспитанников, основанной на общности интересов и эмоциональной поддержке.

#### Развивающие:

- Развивать творческие способности детей, воображение, фантазию, активность, самостоятельность, коммуникативные способности.
- Укреплять здоровье детей.

### **Принципы формирования Программы**

Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

Принцип повторяемости материала, заключается в многократном повторении вырабатываемых навыков. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

Принцип взаимного сотрудничества и доброжелательности: общение с ребенком строится на доброжелательной и доверительной основе.

### **Содержание программы**

Программа «Ритмическая мозаика» состоит из 6 разделов:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игrotанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стrettчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

### **Структура занятия**

#### **Организованный вход в зал.**

Цель: создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

поклон – приветствие, классический экзерсис.

#### **Подготовительная часть.**

Цель: разогреть мышцы, упражнить в танцевальных движениях.

а) специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) образно- танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

#### **Основная часть.**

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

#### **Заключительная часть.**

Цель: развитие творческих способностей детей.

игры, направленные на развитие творческих способностей детей

#### **Организованный выход из зала.**

Поклон-прощание.

Все занятия проводятся в игровой форме, это способствует поддержанию у воспитанников интереса на протяжении всего периода обучения.

### **Возрастные характеристики воспитанников 5-6 лет**

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанным и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Достигаемый в старшей группе уровень развития детей в

большой мере определяет готовность к учению в школе и перспективы дальнейшего совершенствования.

### **Планируемые результаты**

Предполагаемые умения и навыки детей 5-6 лет.

К концу года воспитанник будет уметь:

-импровизировать под музыку, используя знакомые танцевальные движения;

-сочинять несложные танцевальные движения;

-показывать в движении основные средства музыкальной выразительности;

-выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;

-исполнять танцевальные элементы и танцы, разученные в учебном году, артистично, выразительно, музыкально точно.

К концу года воспитанник будет знать:

-музыкальные размеры, разновидности темпа и характера музыки;

-хореографические названия изученных элементов.

### **Учебно-тематический план**

Возраст детей	Продолжительность занятий	Форма оказания услуги	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год	Срок реализации
			октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
5-6 лет	25 минут	групповая	9	8	9	6	7	8	9	7	63	8 мес	

### **Календарный учебный график**

1. Продолжительность учебного года		
Учебный год		с 01.10.2025 по 27.05.2026
2. Каникулярное время, праздничные (нерабочие дни)		
День народного единства	04.11.2025	3 дня 2.11.- 4.11.2025
Новогодние праздники	31.12.2025 11.01.2026	12 дней 29.12.- 11.01.2026

День защитника Отечества	23.02.2026	3 дня 21.02-23.02.2026	
Международный женский день	08.03.2026	3 дня 7.03-9.03.2026	
День Весны и Труда;	01.05.2026	3 дня с 01.05.2026 по 03.05.2026	
День Победы	09.05.2026	3 дня с 09.05.2026 по 11.05.2026	
3. Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДОО 2 раза в неделю			
5. Период обучения по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам			
Продолжительность учебного года	Сроки оказания платной образовательной услуги	Количество и продолжительность занятий в день	Количество занятий в неделю
32 недели 63 занятий	01.10.2025- 27.05.2026	1 раз в день 5-6 лет 25 мин	2 раза в неделю по-недельник, среда

## **Ресурсное обеспечение Программы**

Программа обеспечивается необходимыми условиями для ее качественной реализации.

При проектировании предметно – пространственной среды, обеспечивающей ритмическую деятельность детей, учитывались:

- индивидуальные и социально – психологические особенности воспитанников;
- особенности эмоционально – личностного развития;
- интересы, склонности, предпочтения и потребности;
- любознательность, исследовательский интерес и творческие способности;
- возрастные особенности.

**Оснащение:**

- Физкультурный зал

**Перечень оборудования:**

- музыкальный центр;
- мультимедийная система;
- фортепиано;
- детские музыкальные инструменты;
- костюмы;
- набор СД – дисков с записями;
- атрибуты: обручи, мячи разных размеров, скакалки, платочки, султанчики, фляжки, атласные ленты и т.п.

## **Формы аттестации**

Конечным результатом освоения Программы предполагается участие в открытом занятии. При оценке и анализе умений и навыков учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени.

Способы выявления результатов в освоении программы	Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов
<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение в процессе образовательной деятельности;</li> <li>- творческие задания;</li> <li>- викторина;</li> <li>- мониторинг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>открытое мероприятие «Ритмическая мозаика»</li> </ul>

## **Оценочные материалы результатов обучения воспитанников по ДООП «Ритмическая мозаика»**

**Цель диагностики** – выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики** – наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара программы).

### **Карта диагностики уровня музыкального и психомоторного развития воспитанника.**

	Ф.И. ребёнка	Год рождения	
№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года
1	<b>Интерес и потребность в музыкальном движении</b>		
2	<b>Музыкальность</b> (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)		
3	<b>Эмоциональность, выразительность исполнения</b>		
4	<b>Креативность</b> (способность к импровизации в движении под музыку: оригинальность, разнообразие используемых движений)		
5	<b>Развитие двигательных навыков:</b> - освоение разнообразных видов движений; - гибкости, ловкости		
6	<b>Формирование двигательных качеств:</b> - координации, точности, ловкости движений; - гибкости, пластичности		
7	<b>Подвижность, лабильность нервных процессов</b> (умение переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой. Менять направление движения,		

	перестраиваться).		
8	<b>Формирование правильной осанки</b>		
9	<b>Формирование навыков ориентировки в пространстве</b>		

**Шкала оценки детей (3-х балльная):**

**Высокий уровень** (3 балла) - движения выражают музыкальный образ и совпадают с фразами;

**Средний уровень** (2 балла) - передают только общий характер, темп и метроритм;

**Низкий уровень** (1 балл) – движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы на начало и конец звучания, а также на счёт и показ взрослого.

**Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Редактор М.Е. Гурьянова, художник Ю.Д.Федичкин. «Айрис-пресс». Москва, 2001г.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Горшкова Е.В От жеста к танцу. 1кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 -7 лет творчества в танце». М.: Издво « Гном». 2002.
4. Каплунова И, Новоскольцева И. Потанцуй со мной, дружок. Санкт-Петербург .Изд-во «Композитор». 2010.
5. Каплунова И., Новоскольцева И .Топ-топ, каблучок. 1, 2 книга. Санкт-Петербург :: Изд-во. «Композитор» 2010.
6. Слуцкая. С.Л. Танцевальная мозайка. Хореография в детском саду. М.: Линка-Пресс.2006. Антипина Е.А. Театрализованная деятельность в детском саду. М., 2009.

## Приложение

**Календарно-тематический план кружка «Ритмическая мозаика» на 2025/2026 учебный год**

п/п	Дата	Игроритмика	Игрогимнастика	Игротанцы	Танцевально-ритмическая гимнастика	Игропластика	Музыкально-подвижная игра
1	01.10.2025	Хлопки на каждый счет и через счет	Перестроение в колонну и шеренгу. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра(«цапля»). Построение в круг ОРУ: движения прямыми и согнутыми руками	Танец «Полька-хлопушка» (музыка польки) Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»
2	06.10.2025	Удары ногой на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: стойки на согнутых ногах, движения туловищем и головой	Первая, вторая, позиции ног и рук. Танцевальная разминка Приставной и скрестный шаг в сторону			«Музыкальное эхо»

3	8.10.2025	Шаги на каждый счет и через счет	Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой») ОРУ: движения ногами	Танцевальная разминка Танец «Матушка-Россия» Приставной и скрестный шаг в сторону			Игра «Космонавты»
4	13.10.2025	Шаги на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг. ОРУ: все изученные упражнения	Танец «Матушка-Россия»	Ритмическая гимнастика «Часики»		Игра «Космонавты»
5	15.10.2025	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению. Перестроение в круг.	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения на укрепление мышц живота и спины «Велосипед», «Морская звезда», «Орешек», «Кобра»	Игра «Поезд»
6	20.10.2025	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет- притоп, на	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных	Танец «Старый жук» (полька)	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения для развития гибкости	Игра «Поезд»

		шестой, седьмой, восьмой счет-пауза	действиях.				
7	22.10.2025	На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет- притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет-пауза	Построение в шеренгу. Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Упражнения для развития мышечной силы в заданиях. «Игра по станциям»	Игра «Поезд»
8	27.10.2025	Шаги на 4 счета	Построение в шеренгу и колонну	Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»
9	29.10.2025	Топающие шаги на 4 счета	Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		Игра «Конники-спортсмены»
10	05.11.2025	На первый счет - притоп, на второй, третий, четвертый счет – Равновесие	Бег по кругу и по ориентирам («змейкой») на	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции	Ритмическая гимнастика «Часики»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Найди предмет»

		пауза, на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза	одной ноге	ног Сочетание приставных и скрещенных шагов в сторону Ритмический танец «Автостоп»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»		
12	10.11.2025	На каждый счет по очереди поднимают руки вперед, затем также опускают	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, выставление ноги в сторону	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Найди предмет»
13	12.11.2025	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Построение в круг Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах Полуприседы, выставление ноги в сторону	Вторая, третья, позиции рук, третья и четвертая позиции ног	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»	Упражнение «Змея», упор лежа на бедрах	Игра «Найди предмет»
14	17.11.2025	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Передвижение шагом и бегом. Построение в круг	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		Игра «Музыкальные стулья»
15	19.11.2025	Воспроизведение	Передвижение	Ритмический	Ритмическая		Игра

		динамики звука: Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – ослабление силы звука.	шагом и бегом. Построение в круг ОРУ: все изученные упражнения	танец «Большая стирка»	гимнастика «Часики»  Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»  Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»		«Музыкальные стулья»
16	24.11.2025	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – поднять руки вверх. на четыре счета – опустить, врассыпную	Построение в шеренгу	Пордебра: перевод рук по позициям  Комбинация из мягких, высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробыиная дискотека»	Упражнения для развития гибкости	Игра «Музыкальные стулья»
17	26.11.2025	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. 1-4 – руки в сце-	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Комбинация из мягких, высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробыиная дискотека»		Игра «Автомобили»

		плении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4					
18	01.12.2025	Выполнение различных простых движений руками в различном темпе.  1-4 – руки в сцеплении вверх 5-8 – руки вниз, 1-2 – руки в сцеплении вверх, 3-4 руки вниз, 5-8 повторить счет 1-4	Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Комбинация из мягких, высоких и приставных шагов с хлопками	Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Автомобили»
19	03.12.2025	На каждый счет по очереди хлопают в ладоши	Построение врассыпную  ОРУ: сочетания упоров с движением ногами	Прыжки с ноги на ногу, другую согибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов  Танец «Большая прогулка»			Игра «Воробышки»
20	08.12.2025	Выполнение	Построение в ше-	Танец	Танцевально-		Игра

		простых движений руками в различном темпе	ренгу, сцепление за руки.	«Большая прогулка»	ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека»		«Воробышки»
21	10.12.2025	Выполнение простых движений ногами в различном темпе	Построение врасыпную	Танец «Большая прогулка»	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня короля»	Игрозадания «Художественная галерея»	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг
22	15.12.2025	Выполнение простых движений руками и ногами в различном темпе	Построение врасыпную ОРУ: сочетания упоров с движением ногами Построение в шеренгу, сцепление за руки.	Переменный и русский хороводный шаги. Пятая и шестая позиции ног	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Игра «Уснитрава»
23	17.12.2025	Выполнение простейших движений руками	Построение в круг	Переменный и русский хороводный шаги.	Образно-беговое упражнение	Игровые задания «Магазин игрушек»	Игра «Уснитрава»

		ми в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев.			«Ну, погоди!»		
24	22.12.2025	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – упор присев 1-4 – встать, руки вверх 5-8 упор присев	Построение в круг	Переменный и русский хороший водный шаги. Комбинация из изученных шагов	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»	Гимнастика «Выставка картин»	Игра «Уснитрава»
25	24.12.2025	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в	Построение в круг ОРУ-изученные упражнения	Комбинация на изученных шагах И.п. – стойка руки на пояс, левым боком к центру круга 1-8 - восемь прыжков с ноги на ногу, другую согибая назад 1-8 – восемь таких же	Ритмическая гимнастика «Часики» Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»	Гимнастика «Выставка картин	Игра «Автомобили»

		стороны. 5-8 – плавно вниз.		прыжков с поворотом на 360 градусов, руки в стороны			
26	29.12.2025	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – основная стойка лицом в круг. 1-4 – руки плавно вверх. 5-8 – плавно вниз. 1-4 – плавно в стороны. 5-8 – плавно вниз.	Построение в круг	Комбинация на изученных шагах	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»		Игра «Птица без гнезда»
27	12.11.2026	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Большая стирка»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Два Мороза»

		5-8 –левая рука плавно вверх					
28	14.01.2026	Выполнение простейших движений руками в различном темпе: И.п. – стойка правая рука вверх 1-4 – правая рука плавно вниз 5-8 –левая рука плавно вверх	Построение в шеренгу	Ритмический танец «Автостоп»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!» Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»		Игра «Два Мороза»
29	19.01.2026	Движения руками: 1-4 – 1 шеренга руки плавно вперед. 5-8 – 2 шеренга – тоже 1-4 – 1 шеренга руки плавно вниз 5-8 – 2 шеренга – тоже	Построение в две шеренги напротив друг друга ОРУ с платочком: взмахи, передачи, наклоны, повороты Равновесие на одной ноге	Ритмический танец «Вару-Вару»			Игра «Птица без гнезда»
30	21.01.2026		Построение в две шеренги напротив друг друга	Ритмический танец «Вару-Вару»	Танцевально-ритмическая гимнастика		Музыкально-под-

			Общеразвивающее упражнение с платочком		«Упражнение с платочком»		вижная игра на закрепление навыка построение строения в колонну, шеренгу, круг
31	26.01.2026		Построение в две шеренги напротив друг друга и перестроение в 2 круга	Ритмический танец «Вару-Вару»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг
32	28.01.2026	Выполнение простейших движений руками	Построение в круг	Ритмический танец «Вару-Вару»	Повторить все изученные комплек-	Упражнения для развития мышечной силы	Игра «Карлики и

		ми в различном темпе			сы упражне-ний		великаны»
33	02.02.2026	Выполнение простейших движений руками в различном темпе	Построение в круг	Танец «Матушка-Россия»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком» Повторить все изученные комплексы упражнений		Игра «Карлики и великаны»
34	04.02.2026	Шаги на 4 счета	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Старый жук» (полька)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»		Музыкально-творческая игра «Ай, да я!»
35	09.02.2026	Музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг	Построение в круг, шеренгу и несколько колонн	Танец «Матушка-Россия»	Образно-беговое упражнение «Ну, погоди!»		Музыкально-творческая игра «Творческая импровизация»

36	11.02.2026	Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля») Хлопки на каждый счет и через счет	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка	Приставной и скрестный шаг в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепartner)		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	«Кот и мыши»
37	16.02.2026	Передвижение в обход, шагом и бегом.  Бег по кругу и по ориентирам («Змейкой»)	Построение в шеренгу и колонну. Танцевальная разминка  Удары ногой на каждый счет и через счет  Комбинированные упражнения в стойках, в седах и в положении лежа. Прыжки.	Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепartner).  Поклоны и реверансы		Упражнения «Укрепи животик», «Укрепи спинку», «Отдых»	Игра «Пятнашки»(с алки)
38	18.02.2026	Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.	Построение в шеренгу и колонну. Построение по ориентирам Танцевальная разминка	Поклоны и реверансы  Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы» (падепartner).			«Волк во рву»
39	25.02.2026	Ходьба на каж-	Построение в ше-	Поклоны и ре-	Комплекс		«Волк

		дый счет и через счет с хлопками в ладоши.	ренгу и колонну. Построение по ориентирам	верансы Шаги галопа вперед и в сторону Бальный танец «Конькобежцы»	упражнений «Зарядка»		во рву»
40	02.03.2026	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подсоком Танец «Полька»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птицы»		«Волк во рву»
41	04.03.2026	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо по команде	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подсоком Танец «Полька»	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра «Группа, смирино»
42	11.03. 2026	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на	Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки и шаг с подсоком Танец «В	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Группа, смирино»

			шаге и беге	ритме польки»			
43	16.03.2026	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Поклоны и реверансы Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Шаги галопа вперед и в сторону Шаг польки Танец «Модный рок»	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(салки)
44	18.03.2026	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот	Построение в шеренгу Повороты в колонну по команде Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Позиции рук, перевод рук из позиций. Полуприседы и подъемы на носки Танец «Модный рок»	Комплекс упражнений «Зарядка»		Игра на определение характера музыкального произведения
45	23.03.2026	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками	Перестроение из колонны в несколько кругов на	Поклоны и реверансы Позиции рук,	Упражнения для пальчиков «Ванечка-		Игра «Пятнашки»(салки)

		через счет и на-оборот	шаге и беге	перевод рук из позиций. Танец «Модный рок»	пастух»		алки)
45	25.03.2026	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и на-оборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	Упражнения для пальчиков «Ванечка-пастух»		Игра «Пятнашки»(с алки)
46	30.03.2026	Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и на-оборот	Перестроение из колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам ОРУ, танцевальная разминка	Пружинистые движения на полуприседе, кик Бальный танец «Падеграс» Поклоны и реверансы	«Всадник»-упражнения на стуле		Игра «Пятнашки»(с алки) с замораживанием
47	01.04.2026	Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4	Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припаданием Танец «Макарена»	Упражнение «4 таракана и сверчок»	Упражнения на развитие гибкости	Игра «Группа, смирно»
48	06.04.2026	Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный	Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим.	Шаги: русский попеременный, с притопом и шаг с припада-	Упражнение «4 таракана и сверчок» Упражнения		Игра «Найди свое место»

		размер 2/4	Размыкание по ориентирам	нием Комбинация в русском стиле Танец «Макарена»	для пальчиков «Ванечка-пастух»		
49	08.04.2026	Ходьба по кругу на каждый счет и через счет	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»			Игра «Пятнашки»(салки) с домиками
50	13.04.2026	Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Русский хоровод»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на передачу характера животных	Игра «Пятнашки»(салки) с домиками
51	15.04.2026	Движения туловищем в различном темпе	Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам ОРУ с лентой	Танец «Травушка-муравушка»	«Облака» упражнения с двумя лентами	Упражнения на развитие гибкости. Партерная гимнастика	Игра «Пятнашки»(салки) парами
52	20.04.2026	Движения туловищем в различном темпе	Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам	Танец «Травушка-муравушка»	Комплекс упражнений «Зарядка», Упражнение «4 таракана и сверчок»		Игра «Пятнашки»(салки) парами

53	22.04.2026	Бег по кругу. Упражнение «Кочки»	Построение в шеренгу и колонну. Повороты налево, направо по команде	Поклоны и реверансы, позиции рук. Комбинации на изученных русских шагах. Танец «Кик»	Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»	Партерная гимнастика, упражнение «Волны шипят»	Игра на определение характера музыкального произведения
54	27.04.2026	Гимнастическое дирижирование-тактирование на музыкальный размер 2/4. Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Построение в шеренгу	Танец «Давай танцуй»	Упражнение танцевально-бегового характера «Бег по кругу»		Игра на определение динамики музыкального произведения
55	29.04.2026	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Пе-	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на	Ритмический танец с хлопками Поочередное пружинное движение ног			Игра «Дирижер-оркестр»

		рестроение и размыкание по ориентирам	месте, походный шаг в передвижении ОРУ: упражнения, изученные ранее	гами в стойке ноги врозь			
56	04.05.2026	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. Размыкание на вытянутые руки	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по звуковому сигналу	Ритмический танец с хлопками Прыжки на 2-х и одной ноге, с ноги на ногу			Игра «Трансформеры»
57	06.05.2026	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного м/р Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег по	Ритмический танец «Слоненок»		Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика) «Гимнаст», «Лыжник», «Ло-	Игра «Трансформеры»

		руки. Размыкание на вытянутые руки	звуковому сигналу ОРУ «Зарядка»			дочка», «Ежик»	
59	13.05.2026	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта трехдольного м/р	Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте-переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении Ходьба и бег на внимание ОРУ «Зарядка»	Хореогр.упр-я «Открывание» руки в сторону и на пояс, движение ноги по «кресту». Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»		Музыкально-подвижная игра «Круг и кругочки»
60	18.05.2026	Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р $\frac{3}{4}$ И.П.- стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки в стороны 3-руки вверх	Перестроения в шеренгу, в колонну и в круг	Русский поклон Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Игра «Дирижер-оркестр»
61	20.05. 2026	Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и	Упражнения в ходьбе и беге на внимание	Ритмический танец «Полька тройками»		Упражнения для развития мышечной силы в	Музыкально-под-

		другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой сильной доли двухдольного и трехдольного м/р	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки. ОРУ с флажками			образных и игровых двигательных действий(партерная гимнастика)	вижная игра «Запев-пев»
62	25.05.2026	Гимнастическое дирижирование-тактирование м/р 4/4 И.П.- стойка руки вверх 1-руки с акцентом вниз 2- руки перед грудью 3-руки с акцентом в стороны 4-руки вниз	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 3 с поворотом в сцеплении за руки.	Тройной притоп, «елочка», «припадание с поворотом» Танец «Московский рок»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с флажками»	Упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях(партерная гимнастика)	Музыкально-подвижная игра «Запев-пев»
63	27.05. 2026		Перестроение из трех колонн в круг	Комбинация из изученных шагов в русском характере Ритмический танец «Полька тройками»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Три поросенка»	Комплекс упражнений: «Винтик», «Часики-ходики», «Журавль», «Улитка», «Мост», «Лягушка», «Крестик»	Музыкально-творческая игра «Займи место»

## Лист внесения дополнений и изменений