

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

ДЕТСКИЙ САД № 75
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ №75
Протокол № 1
От «10» 08 2016 г.

УТВЕРЖДЕНА

Заведующей ГБДОУ № 75
(И.В. Дергунова)
И.В. Дергунова 2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы для детей
**«Ритмическая гимнастика
и игровой стретчинг
для детей дошкольного возраста»**
(возраст 4-5 лет)
Срок реализации – 1 год

Автор: Кошуро Наталия Викторовна

Санкт-Петербург
2016 г.

Учебно – тематический план

| Тема, основные задачи | Количество часов | | |
|---|------------------|----------|-----------|
| | всего | теория | практика |
| <p>«Приключения в осеннем лесу»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к музыке и потребность в движении под музыку. - Развивать навыки основных видов движений: ходьба (обычная, на носках, на пятках), бег (по кругу, врассыпную). - Учить двигаться в соответствии с контрастным характером музыки. Начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. - Учить выполнять движения руками: «полочка», выбрасывание пальцев из кулачка; выставлять ногу на пятку. - Разучить движения стретчинга: ходьба ступнями, бег ногами в положении сидя, перекаты с живота на спину и обратно. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |
| <p>«В лес за грибами с Микки Маусом»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учить самостоятельно перестраиваться из круга врассыпную и обратно; ходить на носках, ходить под музыку спокойно, бодро, бегать легко, выполнять выставление ноги на пятку, кружение, выполнять притопы одной ногой, учить ходить и бегать по кругу. - Закреплять умение держать «полочку» во время движения; выставлять ногу на пятку, ритмично постукивая пяткой об пол, выполнять движения вальса. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |

| | | | |
|---|-----------|----------|-----------|
| | | | |
| <p>«Новый год в Куролесье»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обогащать слушательский опыт: знакомить с новым музыкальным оформлением занятия. - Продолжать развивать умение самостоятельно менять движения в соответствии с формой музыкального произведения, учить двигаться в умеренном и быстром темпе. - Развивать умение держать осанку (во время ходьбы, бега не опускать голову, спину держать прямо. - Продолжать учить самостоятельно перестраиваться из круга в рассыпную и обратно, ходить друг за другом на носках, ходить и бегать по кругу. - Подводить детей к выразительному исполнению музыкально-игровых образов. - Учить пружинящему движению ногами, слегка приседая; учить сочетать два вида движений: подпрыгивание на месте и работа руками. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |
| <p>«Снится Ване сон»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать музыкальный слух у детей. - Учить самостоятельно начинать движения после вступления, развивать умение самостоятельно менять движения со сменой 2-3-частной музыки, её динамикой, регистром, развивать умение выполнять движения в общем для всех темпе, координировать движения. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |

| | | | |
|---|-----------|----------|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять пружинящее движение ногами; учить ходьбе в полуприседе, ходьбе на пятках с работой рук наверху, ходьбе топающим шагом. Учить двигаться в центр круга и обратно; продолжать учить находить свободное место в зале. - Обучать подниманию прямых ног в положении сидя и лёжа на боку. Продолжать учить передавать игровые образы, данные в музыке, их состояние и настроение. Воспитывать потребность к самовыражению под музыку. | | | |
| <p style="text-align: center;">«Путешествие с Ветерком»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение самостоятельно перестраиваться из колонны в круг, из круга в рассыпную и обратно. - Отрабатывать умение выполнять движение «пружинка». - Закреплять умение сочетать два вида движений; учить быстрой смене движений руками (упражнения на развитие мелкой моторики). - Упражнять в выразительном исполнении танцевально-игровых образов. Работать над мимикой и пантомимикой. - Учить использовать знакомые виды движений в составлении творческих композиций. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |
| <p>«Как Джерри спас воробушка от Тома»</p> | 160 минут | 20 минут | 140 минут |

| | | | |
|---|-----------|----------|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать развивать потребность в слушании музыки и выполнении под неё движений. Продолжать учить передавать игровые образы, данные в музыке. - Учить детей ходить с высоким подниманием колена. - Продолжать способствовать формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия посредством разных видов ходьбы, бега и упражнений стретчинга. - Обучать детей танцевальному движению «хип-твист», комбинированному движению «пружинка» с наклоном головы. - Продолжать работать над мимикой и пантомимикой при передаче музыкально-игровых образов. | | | |
| <p>«Девочка-Припевочка в гостях у Паучка»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение самостоятельно начинать движение после вступления. - Отрабатывать умение выполнять движение «пружинка», прямой галоп, обучать боковому галопу; выставлять ногу на носок, на пятку, продолжать развивать умение выполнять движения мягкими, ненапряжёнными руками. - Отрабатывать движение приставным шагом. - Способствовать выразительному выполнению танцевально-игровых движений. | 160 минут | 20 минут | 140 минут |
| <p>«В гостях у сказки»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствовать умение держать | 160 минут | 20 минут | 140 минут |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>осанку (не опускать голову во время ходьбы и бега, держать спину прямо).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умение ритмично ходить, бегать под музыку со свободными, естественными движениями рук, не шаркая ногами. - Отрабатывать умение выполнять комбинированные движения (одновременные движения рук и ног, туловища). - Совершенствовать танцевальные движения: поочерёдное выставление ноги на пятку, на носок; притопывание одной ногой; «выбрасывание» ног, полуприседания. - Совершенствовать развитие эмоционально-образного исполнения музыкально-игровых упражнений, используя мимику и пантомимику. | | | |
|---|--|--|--|