

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
г.о. Саранск «Центр развития ребёнка - детский сад №90»

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического  
совета № 1  
протокол № 1  
от «30» 08 2023г.



«Утверждаю»  
Заведующая МАДОУ  
«ЦРР - детский сад №90»  
Г.В. Заева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)  
«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»  
(срок реализации 2 года)**

**Первый год обучения- «Музыкальная студия»-** вторая младшая группа

«Родничок»,  
«ДоМИСоль»,  
«Нотка»

**Второй год обучения- «Ритмика»-** средняя группа

«Ритмика»  
«Растишка»  
«Здоровячок»

**Составители:**

первый год обучения- муз. рук. Аникина Т.М.  
второй год обучения-ИФК Макушкина Т.Н.

Саранск

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | Паспорт программы   | 3  |
| 2. | Пояснительная записка   | 4  |
| 3. | Учебно-тематический план  | 10 |
| 4. | Содержание изучаемого курса                                       | 12 |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы | 17 |
| 6. | Список литературы   | 19 |
| 7  | Приложения  | 21 |

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|   |  |
|---|--|
| <b>Наименование программы</b>                                   | Дополнительная образовательная программа<br>«Музыкальная студия»- 1 год обучения<br>« Ритмика»- 2 год обучения<br>(далее - Программа)  |
| <b>Руководитель программы</b>                                   | Аникина Татьяна Михайловна -<br>музыкальный руководитель высшей<br>квалификационной категории, Макушкина<br>Татьяна Николаевна – инструктор по<br>физической культуре высшей<br>квалификационной категории   |
| <b>Организация-исполнитель</b>                                  | МАДОУ «Црр - детский сад №90»<br>г.о. Саранск  |
| <b>Адрес организации<br/>исполнителя</b>                        | г. Саранск ул. Ярославская, 13   |
| <b>Цель программы</b>   | Цель программы – развитие музыкально-<br>ритмических способностей у детей 3-5 лет<br>средствами ритмопластики и логоритмики<br>при выполнении танцевальных элементов.  |
| <b>Направленность программы</b>                                 | Художественно-эстетическая   |
| <b>Срок реализации программы</b>                                | 2 года   |
| <b>Вид программы<br/>Уровень реализации программы</b>           | адаптированная<br>дошкольное образование   |
| <b>Система реализации контроля за<br/>исполнением программы</b> | координацию деятельности по реализации<br>программы осуществляет администрация<br>образовательного учреждения;<br>практическую работу осуществляет<br>педагогический коллектив   |
| <b>Ожидаемые конечные результаты<br/>программы</b>              | К концу учебного года дети <b>3-4 лет</b> (вторая<br>младшая группа) должны <b>уметь</b> : двигаться в<br>соответствии с характером музыкального<br>произведения; ориентироваться в<br>пространстве; двигаться по одному, парами,<br>в рассыпную, друг за другом;<br>начинать и заканчивать движение вместе с<br>музыкой;<br><b>знать</b> :<br>- названия некоторых музыкальных<br>инструментов<br>- замечать изменения ритма и громкости<br>звучания музыки<br>- замечать смену частей в музыке в связи с |

изменением её характера

**уметь:**

- двигаться в соответствии с характером музыкального произведения;
- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- ориентироваться в пространстве;
- двигаться по одному, парами, врассыпную, друг за другом;
- исполнять основные движения под музыку, изменять их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски (ходьба, бег, прямой галоп, топающий шаг);
- освоить несложные танцевальные элементы по одному (по показу и самостоятельно) и в парах («пружинки», «прыжки», «носочек», «пяточка», «притопы», «топотушки», движения руками);
- уметь повторять за взрослым упражнения пальчиковой гимнастики;
- хлопать в ладоши тихо и громко.

**владеть:**

- навыками игры на простейших музыкальных инструментах;
- навыками выполнения упражнений с предметами в руках.

К концу учебного года дети **4-5 лет** (средняя группа) должны **уметь:** исполнять основные движения под музыку: ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп; выполнять построения и перестроения; выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием.

**знать:**

- простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- знать названия музыкально-ритмических движений.

**уметь:**

- вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая про себя;
- исполнять основные движения под музыку: ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп (учитываются культура движения, пластика, музыкальность);
- выполнять построения и перестроения;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- выразительно двигаться в соответствии с

характером и ритмом музыки.

**владеть:**

- навыками выполнения упражнений в ходьбе и беге, изменять темп и направление движения по команде взрослого.
- навыками ориентирования в пространстве.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Направленность программы: художественно-эстетическая.

### 2. Новизна программы.

Новизна данной программы состоит в том, что занятия по учебному плану совмещают в себе музыку, ритмические движения и развитие речи – это является эффективным методом развития музыкально-ритмических способностей у дошкольников. Кроме этого в программе используются новейшие методы, средства и формы для профилактики нарушений речи, поэтому в основу работы взята логоритмика, как комплексная система упражнений, игровых заданий на основе сочетания музыки, движения, слова.

### 3. Актуальность программы.

Проблема развития способностей детей приобретает в настоящее время особую актуальность. Значение использования музыки в развитии ребенка, формирования его музыкально-ритмических способностей трудно переоценить. Музыка, как и другие виды искусства, развивает не только «специфическую», но «всеобщую, универсальную способность человека, ... которая, будучи развитой, реализуется в любой сфере деятельности и познания...» (Э. В. Ильенков, 1984).

Танцы - это наиболее яркая и эмоциональная часть любого мероприятия. Здесь каждый может блеснуть пластикой и грацией, умением двигаться. Не последнюю роль играет и желание выделиться, проявить свои способности. Но самым главным, конечно же, является стремление танцевать. Кроме того, ритмические движения и музыка воздействуют на состояние здоровья человека. Танцевальная гимнастика, ритмические упражнения, необходимые для освоения танца, помогают приобрести дошкольникам навыки легкости, грациозности, избавиться от тяжеловесности, скованности, что присуще детям младшего дошкольного возраста.

Содержание программы учитывает особенности восприятия музыки детьми и анатомо-физиологические данные возрастного периода.

Программа «Музыкальная студия» направлена не только на развитие и формирование речи, музыкальных, артистических способностей, развитие пластичности, но и на снятие психо-эмоционального напряжения у детей. Когда ребенок овладевает двигательными умениями и навыками, развивается координация движений. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикулярных органов. В рамках дополнительного образования будет осуществляться профилактическая работа речевого развития дошкольников средствами сочетания музыкального и двигательного направления.

В программу включены народные, бальные, парные танцы, классические, современные, игровые-шуточные. Учебный материал

концентрируется вокруг блоков, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию репертуар. Программный материал подобран с учетом возрастных особенностей детей и уровня их первоначальной подготовки. Это будет способствовать развитию двигательной сферы, памяти, внимания, познавательных процессов, творческих способностей детей, воспитанию нравственно-эстетических и этических чувств.

#### **4. Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью программы является необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей дошкольников, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию.

Программа основана на преимуществах, индивидуальном и дифференцированном подходе к ребенку. Преимущество как метод обучения позволяет индивидуально подходить к детям, реализовать их способности и желания.

#### **5. Педагогическая целесообразность программы.**

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

**5. Цель программы:** развитие музыкально-ритмических способностей у детей 3-5 лет средствами ритмопластики и логоритмики при выполнении танцевальных элементов.

#### **6. Задачи программы.**

**Для детей 3-4 лет:**

Обучающие:

1.Формирование эмоциональной отзывчивости на музыку, желания двигаться в соответствии с ее характером.

2.Формирование пространственных ориентировок, умения двигаться по одному, парами, врассыпную, друг за другом.

3.Исполнение основных движений под музыку, изменение их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски (ходьба, бег, прямой галоп, топающий шаг).

4.Освоение несложных танцевальных элементов по одному (по показу и самостоятельно) и в парах («пружинки», «прыжки», «носочек», «пяточка», «притопы», «топотушки», движения руками).

Развивающие:

- развивать основы музыкальной культуры;

-развивать музыкальность, способствовать становлению музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;

- развивать музыкальные способности ( эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, музыкально ритмические чувства).

Воспитательные:

- воспитывать умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;

- воспитывать любовь к музыке, к танцам.

**Для детей 4-5 лет:**

Обучающие:

- совершенствовать процесс восприятия музыки через обучение основным движениям и танцевальным элементам.

1. Совершенствование музыкального восприятия. Учить вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая - про себя.

2. Совершенствование качества исполняемых основных движений: культура движения, пластика, музыкальность (ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп).

3. Обучение танцевальным движениям: простым и сложным (сложнопараллельным и сложнопоследовательным).

4. Совершенствование пространственных ориентировок.

Развивающие:

- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

- развитие деловых качеств, таких как самостоятельность, ответственность, активность;

- формирование потребностей в самопознании, саморазвитии.

Воспитательные:

- формирование у воспитанника культуры общения и поведения в социуме;

- навыков здорового образа жизни

## **8. Возраст детей.**

Программа предназначена для детей 3-5 лет.

### **Возрастные особенности детей 3-5 лет.**

Возраст 3 - 5 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины

времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения. Поэтому необходимо создать ребенку все условия для проявления его двигательной активности. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении различного рода танцевальных композиций.

**9. Срок реализации программы: 2 года:**

✓ первый год обучения - «Музыкальная студия» - вторая младшая группа;

✓ второй год обучения - «Ритмика» - средняя группа.

**10. Форма детского образовательного объединения: кружок.**

**Режим организации занятий:**

**Для первого года обучения:**

Программа рассчитана на проведение с детьми 32 занятий в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (согласно расписанию) во 2-ой половине дня.

Продолжительность занятия во второй младшей группе (воспитанники 3 - 4 лет) - 15 минут.

**Для второго года обучения:**

Программа рассчитана на проведение 64 занятий с детьми в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю (согласно расписанию) во 2-ой половине дня.

Продолжительность занятия в средней группе (воспитанники 4-5 лет) - 20 минут.

**11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

- диагностические мероприятия по определению уровня освоения программного материала (октябрь, май);

В результате освоения программы воспитанники будут:

**К концу учебного года дети 3-4 лет (вторая младшая группа) должны:**

**Знать:**

- названия некоторых музыкальных инструментов
- замечать изменения ритма и громкости звучания музыки
- замечать смену частей в музыке в связи с изменением её характера

**Уметь:**

- двигаться в соответствии с характером музыкального произведения;

- начинать и заканчивать движение вместе с музыкой;
- ориентироваться в пространстве;
- двигаться по одному, парами, врассыпную, друг за другом;
- исполнять основные движения под музыку, изменять их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски (ходьба, бег, прямой галоп, топающий шаг);
- освоить несложные танцевальные элементы по одному (по показу и самостоятельно) и в парах («пружинки», «прыжки», «носочек», «пяточка», «притопы», «топотушки», движения руками);
- уметь повторять за взрослым упражнения пальчиковой гимнастики;
- хлопать в ладоши тихо и громко.

**Владеть:**

- навыками игры на простейших музыкальных инструментах;
- навыками выполнения упражнений с предметами в руках.

**К концу учебного года дети 4-5 лет (средняя группа) должны:**

**Знать:**

- простейшие музыкальные понятия, понимать характер музыкального образа;
- знать названия музыкально-ритмических движений.

**Уметь:**

- вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаться, напевая про себя;
- исполнять основные движения под музыку: ходьба, бег, подскоки, высокий шаг, топающий шаг, прямой галоп (учитываются культура движения, пластика, музыкальность);
- выполнять построения и перестроения;
- выполнять ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.

**Владеть:**

- навыками выполнения упражнений в ходьбе и беге, изменять темп и направление движения по команде взрослого.
- навыками ориентирования в пространстве.

**12. Форма подведения итогов:**

- ✓ итоговое занятие-развлечение с приглашением родителей, заведующей МАДОУ, старшего воспитателя (февраль, май);
- ✓ НОД с воспитанниками в рамках обмена опытом (в дошкольном учреждении, на городских и республиканских семинарах);
- ✓ день открытых дверей;
- ✓ декады «Качества социальных услуг».

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
 Учебно-тематический план /первый год обучения/  
 (вторая младшая группа)

| №  | Наименование тем                       | Количество часов  |      |         |          |
|----|--|-------------------|------|---------|----------|
|    |  | всего             |      | теория  | практика |
|    |  | кол-<br>во<br>НОД | мин. |         |          |
| 1  | Ваня – пастушок                        | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 2  | Про то, как рыжий кот у бабушки живёт. | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 3  | Кот и пёс.                             | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 4  | Приближается зима.                     | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 5  | Зимовье зверей.                        | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 6  | Новогодний поезд.                      | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 7  | Холодно.                               | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 8  | Медвежонок – Мишутка.                  | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 9  | Зима в лесу.                           | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 10 | Снеговик.                              | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 11 | Армейская карусель                     | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 12 | В гости к нам пришли матрёшки.         | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 13 | У бабушки в гостях.                    | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 14 | Весенняя капель.                       | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 15 | Прилетайте, птицы                      | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 16 | Домик для воробья                      | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
| 17 | Иван Иванович Самоварыч.               | 2                 | 30   | 15 мин. | 15 мин.  |
|    | Итого часов:                           | 32 ч              | 510  | 16ч     | 16ч      |

**Учебно-тематический план /второй год обучения/  
(средняя группа)**

| №  | Наименование тем  | Общее количество учебных часов | В том числе: |              |
|----|---|--------------------------------|--------------|--------------|
|    |   |                                | обучающие    | закрепляющие |
| 1  | Цыпленок и его семья                                      | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 2  | История о том, как Цып и Цыпа свой дом искали             | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 3  | Белая козочка   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 4  | У кошки день рождения                                     | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 5  | Лесные звезды   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 6  | Зайка-Огородник   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 7  | Любимое кушанье   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 8  | Дорога на мельницу  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 9  | Верные друзья   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 10 | Сказка про зайцев   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 11 | Круглый год   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 12 | Времена года  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 13 | Про Мурочку-Мурысоньку                                    | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 14 | Мурка в город собирается                                  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 15 | Как Мурочка Деда Мороза будила                            | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 16 | Дед Мороз   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 17 | Снегурочка на новогодней елке в лесу                      | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 18 | Волчья песня  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 19 | Петушок   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 20 | Лисичка со скалочкой                                      | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 21 | Петух да Собака   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 22 | Бременские музыканты                                      | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 23 | Возьми меня собой   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 24 | А что у вас   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 25 | Вот так мастера!  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 26 | Как стать большим   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 27 | Даша и Маша   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 28 | Горшочек каши   | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 29 | Как мышоночек стал трудолюбивым                           | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 30 | Сказка про Бурого Мишку и Мышку-вертушку                  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 31 | Чьи это ушки  | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
| 32 | История о том, как мышата помогли Зайчонку свой дом найти | 2ч.                            | 20 мин.      | 20 мин.      |
|    | Итого часов:  | 64ч                            | 32ч          | 32ч          |

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

Содержание программы учитывает особенности восприятия музыки детьми и анатомо-физиологические данные возрастного периода.

Программа предлагает раскрытие шести главных разделов:

### **Раздел 1**

#### **Характер музыки, средства музыкальной выразительности**

Репертуар, предложенный для этой темы, решает задачу целостного восприятия музыки в тесной взаимосвязи ее характера с жанровой принадлежностью.

Необходимо научить детей воспринимать динамические оттенки характера музыки; ощущать роль темпа и его изменений, выражающих различные оттенки настроения, характера музыкального произведения; воспринимать ритм как организующее начало в музыке, передавать в хлопках и движении ритмический рисунок.

Работая с репертуаром этой темы, можно использовать музыкальную терминологию.

### **Раздел 2**

#### **Музыкальная форма**

На предложенных музыкальных примерах раскрыть и проанализировать структуру музыкальных произведений (фраза, предложение, период, вступление, заключение).

Предложить следующие музыкальные формы: одно-, двухчастную.

Научить в движении изменять направление и сами движения в соответствии со сменой частей, в музыке; слышать и реагировать на основные элементы музыкальной речи.

### **Раздел 3**

#### **Комплексы ритмической гимнастики**

Упражнения, движения позволяют передать не только характер произведения со всеми средствами музыкальной выразительности, но и форму, а самое главное, музыкальный образ.

### **Раздел 4**

#### **Танцевальные композиции, игры, упражнения с предметами**

Предметы, с которыми предлагается двигаться под то или иное музыкальное произведение, позволяют подчеркнуть характер, настроение музыки. Например, цветы всегда ассоциируются с легкой, изящной музыкой вальса; прыгалки, мячи - с полькой.

Перед разучиванием композиции с предметами необходимо предварительное неоднократное прослушивание музыки, чтобы полнее раскрыть характер музыкального произведения.

## **Раздел 5**

### **Парные композиции, элементы парного, народного и современного танца**

Танец - древний вид искусства. Изначально танец существовал без музыки, так как в качестве музыкального сопровождения использовался прежде всего ритм, танцующие отбивали такт ногами и руками.

Можно предложить детям на примере развития народной музыки и народного танца несложные танцевальные композиции, простые элементы того или иного танца.

Перед слушанием музыки того или иного танца желательно использовать иллюстративный материал: эскизы костюмов, детали украшений, прически, обувь - все то, что влияло на манеры и технику исполнения танца. Прекрасно настраивает на восприятие музыки чтение фрагментов стихов и художественной прозы.

## **Раздел 6**

### **Игровое танцевальное творчество. Инсценирование песен.**

Работе по данной теме должна предшествовать кропотливая предварительная подготовка. Не может быть творчества без знаний, умений, навыков. Музыка, предложенная для творческих заданий, дает возможность преподавателю проанализировать, достаточно ли было уделено внимания качеству выполнения движений.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 год обучения

| Тема                                      | Цель   | Оборудование  | План занятия   | Музыкальный репертуар  | Работа с родителями  |
|---|--|---|--|--|--|
| 1. Ваня – пастушок.                       | Формировать эмоциональную отзывчивость на музыку, вызывать желание двигаться в соответствии с её характером.   | Игрушки: Ваня - пастушок, дудочка.<br>Картинки: осенний лес, земляника, бабушка.<br><br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. | 1. артикуляционная гимнастика «Дудочка»;<br>упражнение «Зашагали ножки»;<br>2. стихотворение с движениями «Ветер»;<br>3. ходьба по залу в свободном направлении;<br>4. пальчиковая игра «Ладушки-ладушки»;<br>5. песня с движениями «Ладушки». | «Ладушки», муз. Н.Римского-Корсакова.<br>«Погуляем», муз. Т.Ломовой.   | Анкетирование родителей с целью получения обратной связи по проводимой работе. |
| 2. Про то, как рыжий кот у бабушки живёт. | Учить детей двигаться ритмично, в соответствии с различным характером музыкального материала. Развивать умение самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки. Учить подражать интонациям голосов домашних животных. | Игрушки: дудочка, кот. Иллюстрации: котята, утята, корова, поросёнок, гусь.<br><br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.      | 1. упражнение на звукоподражание "Дудочка"<br>2. Стихотворение с движениями с элементами артикуляционной гимнастики «Про кота»;<br>3. Пальчиковая игра "Ладушки-ладушки";<br>4. песня с движениями   | «Гладим кошку», муз. Т.Вилькорейской.<br>«Маленький танец», муз. Н.Александровой.<br>«Дождик», муз. Т.Ломовой. | Информация для родителей о работе кружка                                       |

|                       |  |  |  |   |   |
|-----------------------|--|--|--|---|---|
|                       |  |  | «Ладушки»;<br>5. речевая игра<br>«Кто как поёт»;<br>6. пальчиковая игра<br>«Царапки»;<br>7. игра «Кот и<br>мышь».  |   |   |
| 3. Кот и пёс.         | Развивать вокальные способности, побуждая детей к подражанию певческим интонациям взрослого, поощрять совместное исполнение со взрослым несложных песен. Вызывать эмоциональную реакцию детей. | Иллюстрации:<br>бабушка, внучка, кот, пёс, щенок, блюдо с оладьями, котята, утята, корова, поросёнок, гусь.<br><br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. | 1. Песня «Кошка» Ан. Александрова;<br>2. артикуляционная гимнастика "Киска лакает молоко";<br>3. Пальчиковая игра "Ладушки-ладушки";<br>4. песня с движениями «Ладушки»;<br>5. речевая игра «Кто как поёт»;<br>6. Танец «Мы ногами топ-топ-топ»;<br>7. стихотворение с движениями «Гриб»;<br>8. пальчиковая игра «Царапки»;<br>9. игра «Кот и мышь». | «Гладим кошку», муз. Т.Вилькорейской. «Кошка и котята», муз. М.Раухвергера. | Индивидуальные консультации             |
| 4. Приближается зима. | Продолжать учить детей двигаться в соответствии с различным характером музыки. Учить детей начинать движение после   | Иллюстрации:<br>деревенский дом, собака в будке, воробей, домашние животные, мальчик   | 1. Стихотворение с движениями «Валенки»<br>2. Артикуляционная  | «Гулять - отдыхать», муз. М.Красева. «Лошадка», муз. Е.Тиличевой.           | фотовыставка «Так занимаются наши дети» |

|                      |  |  |  |   |                             |
|----------------------|--|--|--|---|-----------------------------|
|                      | музыкального вступления.   | рубят дрова, семья за столом, бабушка. Колокольчик. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.  | гимнастика "Погреем руки"<br>3. музыкально-ритмическая композиция «Прогулка»;<br>4. песня «Жучка»;<br>5. танец «Согревалочка».   |   |                             |
| 5. Зимовье зверей.   | Приучать вслушиваться в музыку, различать её настроение. Развивать чувство ритма, умение согласовывать движения с характером музыки. Освоение несложных танцевальных элементов (по показу и самостоятельно). | Иллюстрации к сказке «Зимовье зверей». Колокольчик. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.  | 1. стихотворение с движениями «Стройка»;<br>2. стихотворение с движениями «Дом»;<br>3. танец "Весёлая пляска";<br>4. песня о зиме;<br>5. пальчиковая игра «Ватрушки»;<br>6. игра «Колокольчик»;<br>7. речевая игра «Кто как кричит». | «Веселые ладошки», муз. Н.Соколовой.<br>«Стукалка», укр. нар. мелодия.                                  |                             |
| 6. Новогодний поезд. | Приучать детей следить за постановкой корпуса и осанкой. Формировать умение слушать музыку, понимать её настроение. Улучшать качество исполняемых движений. Знакомить с детскими музыкальными инструментами. | Игрушечный Дед Мороз.<br>Иллюстрации: белочка, зайчик, кошка, петушок, мишка.<br>Деревянные ложки, треугольники, барабан, дудочка, гармошка, маленькая ёлочка. | 1. массаж спины «Паровоз»;<br>2. ритмическое упражнение «Едет поезд»;<br>3. песня о Деде Морозе;<br>4. новогодний хоровод;<br>5. гимнастика для глаз «Ёлочка»;   | «Кто хочет побегать», муз. Л.Вишкарева.<br>«Полька у елки», муз. В.Сметаны.<br>«Поезд», муз. Н.Метлова. | Индивидуальные консультации |

|                          |   |  |   |   |                             |
|--------------------------|---|--|---|---|-----------------------------|
|                          |   | Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.  | 6. пальчиковая игра «Вышел котик погулять»;<br>7. гимнастика для шеи «Петушок»;<br>8. песня-танец «Мишка».  |   |                             |
| 7. Холодно               | Развивать способность запоминать музыку и движения.<br>Обращать внимание на точность, ловкость движений при выполнении музыкально-ритмических композиций. | «Снежинки» каждому ребёнку.<br>Изображение снеговой тучи.<br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. | 1. Физкультминутка «Мы шагаем по сугробам»;<br>2. песня о зиме;<br>3. ритмическое упражнение «Снежинки»;<br>4. песня-игра «Снег-снежок»;<br>5. танец «Выпал беленький снежок»;<br>6. пальчиковая игра-массаж «Пальчик-мальчик». | «Устали ножки», муз. Т.Ломовой.<br>«Скачут лошадки», муз. Н.Потоловского.           |                             |
| 8. Медвежонок – мишутка. | Формировать умение передавать в мимике, позе, жестах необходимый образ исходя из музыки и содержания композиции.  | Снежинки для каждого ребёнка, колокольчик.<br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.                | 1. стихотворение с движениями «Валенки»;<br>2. стихотворение с массажем пальцев «Шёл медведь»;<br>3. стихотворение с движениями «Снежинки»;<br>4. стихотворение с движениями  | «Мишка ходит в гости», муз. М.Раухвергера.<br>«Елочка» (хоровод), муз. Н.Бахутовой. | Индивидуальные консультации |

|                 |   |   |  |   |   |
|-----------------|---|---|--|---|---|
|                 |   |   | «Ёлка»;<br>5. игра «Снежки»;<br>6. игра «Колокольчик»;<br>7. Ритмическая игра «Снегирь»;<br>8. Новогодний хоровод.   |   |   |
| 9. Зима в лесу. | Вызывать желание выполнять несложные движения под музыку спокойного, бодрого характера совместно со взрослым по подражанию. Учить прислушиваться к музыкальным звукам, различать их свойства (тембр, высоту). | Колокольчик, треугольник, «снеговая тучка». Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.                     | 1. песня о зиме;<br>2. физкультминутка «Метель»;<br>3. «Зимняя игра»;<br>4. «Вальс» (по выбору м.р.);<br>5. Ритмическое упражнение «Снежок»;<br>6. Танец «Снежинок»;<br>7. игра «Догонялки»;<br>8. игра «Пальчик – мальчик». | «Зайчата», муз. Т.Ломовой.<br>«Прыжки», муз. К.Черни.   | Оформление информационных стендов для родителей: - рекомендации «Развиваем речь ребёнка вместе» (о способах проведения артикуляционной гимнастики дома) |
| 10. Снеговик    | Способствовать активизации индивидуальных и совместных игровых действий детей со взрослым и сверстниками. Побуждать детей к ответам на вопросы взрослого, касающиеся персонажей песен, музыкальных пьес.      | Игрушки: снеговик, лиса, «снежинки» для каждого ребёнка.<br><br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. | 1. Музыкально-ритмическое упражнение «Мороз»;<br>2. Упражнение для коррекции зрения<br>3. загадка о снеговике;<br>4. массаж биологически активных зон  | «Пальчики и ручки», рус. нар. мелодия, обработка Т.Ломовой.<br>«Игра в прятки», муз. М.Красева. |   |

|                                |  |  |   |   |  |
|--------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                |  |  | <p>«Снеговик»;<br/> 5. упражнение «Санки»;<br/> 6. логопедическое упражнение «Горка»;<br/> 7. игра на внимание «Снежная баба»;<br/> 8. танец «Если тянет веселиться»;<br/> 9. игра «Зайчики и лиса».</p>  |   |  |
| <p>11. Армейская карусель.</p> | <p>Освоение несложных танцевальных элементов с предметами.<br/> Приучать к совместным действиям со взрослым и сверстниками во время музыкальных игр.<br/> Приучать прислушиваться к ритму музыки, двигаться в соответствии с ритмической пульсацией.</p> | <p>Оборудование:<br/> «Карусель» - обруч с прикреплёнными к нему лентами, флажки.<br/> Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.</p> | <p>1. песня «Мы – солдаты»;<br/> 2. песня «Карусель» - слушание;<br/> 3. фонетические упражнения «Машины»;<br/> 4. физкультминутка «Эй, лошадка»;<br/> 5. песня «Игра с лошадкой»;<br/> 6. упражнение на развитие дыхания «Гудок»;<br/> 7. пальчиковая игра «Капитан»;<br/> 8. стихотворение «Самолёт»;<br/> 9. игра «Космонавты»;<br/> 10. танец с</p> | <p>«Самолет», муз. Л.Банниковой.<br/> «Ножками затопали», муз. М.Раухвергера.<br/> «Автомобиль», муз.М.Раухвергера.</p> |  |

|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>12. В гости к нам пришли матрёшки.</p> | <p>Развивать музыкально-ритмические способности, побуждая детей к характерным движениям под музыку плясового характера (плавные движения руками, топанье ножками, пружинящие движения ногами, кружение и т.д.), вовлекать детей в совместные игры.</p> | <p>Оборудование: «Карусель» - обруч с прикреплёнными к нему лентами, игрушка - мышка. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.</p> | <p>флажками.<br/>1. игра «Бубен»;<br/>2. песня «Ладушки»;<br/>3. Песня «Пирожки»;<br/>4. игра «Карусель»;<br/>5. игра «Матрёшки и мыши»;<br/>6. танец «Мы – матрешечки».</p>   | <p>«Карусель», муз. М.Раухвергера. «Покружись и поклонись», муз. В.Герчик. «Игра с куклой», муз. В.Карасевой.</p>                        | <p>фотовыставка «Так занимаются наши дети»</p> |
| <p>13. У бабушки в гостях.</p>            | <p>Развивать музыкально-сенсорные способности детей, привлекая их внимание к разным детским музыкальным инструментам и игрушкам. Развивать музыкальную память, способность запоминать и узнавать знакомые музыкальные произведения.</p>                | <p>Оборудование: большой платок, ложки, бубны. Иллюстрации: собачка, кошка, мышка. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.</p>    | <p>1. Двигательные упражнения «В гости к бабушке»;<br/>2. Народная пальчиковая игра «Бабушка и внуки»;<br/>3. Ритмическое упражнение «Ладушки-ладошки»;<br/>4. русская народная песня «Ладушки»;<br/>5. Русская народная игра «Щенок Митрошка»;<br/>6. загадка о кошке;<br/>7. пальчиковая игра «Расскажу про кошку»;<br/>8. ритмическая игра «Оркестр».</p> | <p>«Ладушки», муз. Н.Римского-Корсакова. «Игра с погремушками», муз. Н.Римского-Корсакова. «Прятки с платочками», рус. нар. мелодия.</p> |  |

|                        |  |   |   |   |                             |
|------------------------|--|---|---|---|-----------------------------|
|                        |  |   | 9. игра «Киса и мыши».  |   |                             |
| 14. Весенняя капель.   | Учить действовать в соответствии с музыкой; развивать внимание и память на основе предлагаемого задания. Побуждать детей включаться в совместное пение со взрослым, формировать певческие интонации, подпевать отдельные звуки, слова, окончания музыкальных фраз. | Колокольчики, треугольники. Иллюстрации: воробей, кот. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.            | 1. Упражнение на растяжение мышц «Потягушки»;<br>2. народная детская пестушка;<br>3. полька (по выбору);<br>4. закличка «Солнышко»;<br>5. ритмическая игра «Капель»;<br>6. игра «Воробей»;<br>7. игра «Я бегу, бегу, бегу».     | «Погуляем», муз. Т.Ломовой.<br>«Солнышко и дождик», муз. М.Раухвергера.<br>«Бегите ко мне», муз. Е.Тиличевой.<br>«Кошечка», муз. Т.Ломовой.<br>«Покажи ладошки», латвийская полька. |                             |
| 15. Прилетайте, птицы. | Освоение несложных танцевальных элементов в парах (по показу и самостоятельно); овладение образно-игровыми и имитационными движениями в сочетании с музыкой.   | Иллюстрации: синичка, скворечник, скворец, воробей. Колокольчики. Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. | 1. ритмическая игра «Капель»;<br>2. игра «Колокольчик»;<br>3. игра «Я бегу, бегу, бегу»;<br>4. Ритмическая игра-массаж ног «Строители»;<br>5. русская народная игра «Замри»;<br>6. музыкально-ритмическая композиция «Воробьи». | «Птички летают», муз. Л.Банниковой.<br>«Танец с колокольчиками», муз. Ю.Рожавской.<br>«Кто хочет побегать», муз. Л.Вишкарева.   | Индивидуальные консультации |
| 16. Домик для воробья. | Продолжать вызывать эмоциональный отклик на музыку контрастного характера (бодрого,  | Иллюстрации: яблоня, котёнок, щенок, скворец, воробей, домик,   | 1. стихотворение с движениями «Шла собака»;<br>2. пальчиковая игра  | «Птички», муз. А.Серова.<br>«Танец с цветами», моравская нар.   |                             |

|                            |   |   |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
|                            | энергичного, спокойного, ласкового). Развивать чувство ритма, побуждая детей к выполнению характерных движений под музыку. Вовлекать детей в совместные игры под пение взрослого.   | яблоко.<br>Цветы для каждого ребёнка.<br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи.  | «Царапки»;<br>3. танец «Весёлая пляска»;<br>4. игра «Яблочко»;<br>5. стихотворение с движениями «Дом»;<br>6. танец с цветами;<br>7. стихотворение с движениями «Воробей». | мелодия.<br>«Птички и машины», муз. Т.Ломовой.<br>«Танец с цветами», муз. В.Витлина.  |   |
| 17. Иван Иваныч Самоварыч. | Обогащать опыт музыкального восприятия. Формировать осознанное отношение к восприятию музыкальных произведений. Приучать детей высказывать своё отношение к музыкальным произведениям. Учить передавать движениями игровые образы, согласуя движения с музыкой. | Иллюстрации: самовар, бабушка, дедушка, внучка, кошка, собачка, неумытый мальчик. Флажки на каждого ребёнка, большой платок.<br>Музыкальный центр, CD-диски, аудиозаписи. |   | «Проходить в воротики», муз. Н.Голубовской.<br>«Сапожки», рус. нар. мелодия.<br>«Подружились», муз. Т.Вилькорейской.<br>«До свидания», нар. мелодия, обработка М.Раухвергера. | Посещение родителями открытого занятия. |

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

| Тема/месяц                                       | Цель   | Оборудование  | План занятия   | Музыкальный репертуар   | Работа с родителями  |
|--|--|---|--|---|--|
| 1. Цыпленок и его семья                          | Формировать эмоциональную отзывчивость на музыку, желания двигаться в соответствии с её характером;                      | Игрушки: цыпленок, курочка, петух, маска кошки. Магнитофон, аудиозаписи.                            | 1. Двигательное упражнение "Мчится поезд"<br>2. Ритмическая гимнастика "Петушок"<br>3. Ритмические хлопки<br>4. П.И. "Кошка и цыплята"   | "Курочка и петушки", муз. Г.Фрида<br>"Погладь птичку", муз. Т.Ломовой   | Анкетирование родителей с целью получения обратной связи по проводимой работе. |
| 2. История о том, как Цып и Цыпа свой дом искали | Развивать художественно-творческие способности развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности. | Магнитофон, аудиозаписи. Бубен. Иллюстрации: петух, курица, цыпленок, кукушка, улитка, маска кошки. | 1. Двигательное упражнение "Мчится поезд"<br>2. Пальчиковая гимнастика "Улитка"<br>3. Ритмическая гимнастика "Мы птички"<br>4. П.И. "Кошка и цыплята"  | Русская народная песня "Кукушечка"<br>"Курочка ряба", муз. М. Магиденко | Информация для родителей о работе кружка.                                      |
| 3. Белая козочка                                 | Ходьба — бодрая, спокойная, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена; Бег - врасыпную.                       | Магнитофон, аудиозаписи. Бубен. Иллюстрации: бабушка, козочка, бабочка.                             | 1. Двигательное упражнение "Мчится поезд"<br>2. Пальчиковая гимнастика "Улитка"<br>3. Ритмическая гимнастика "Козочка"<br>4. Игра на внимание "Бабочки"<br>5. Музыкально-ритмическая игра "Шел Молчан" | "Бег врасыпную и ходьба по кругу", муз. Т.Ломовой                       |  |
| 4. У кошки день                                  | Формировать  | Магнитофон,   | 1. Двигательное  | "Кот Васька", муз.  |  |

|                      |   |   |   |   |                             |
|----------------------|---|---|---|---|-----------------------------|
| рождения             | эмоциональную отзывчивость на музыку, желания двигаться в соответствии с её характером.   | аудиозаписи, бубен.<br>Иллюстрации: улитка, птички, кошка, барашек с букетом ромашек. | упражнение"Мчится поезд"<br>2. Пальчиковая гимнастика "Улитка"<br>3. Ритмическая гимнастика"Киска"<br>4. Ритмическая игра "Барашек"   | Г.Лобачева<br>"Пружинка", муз.Т.Ломовой   |                             |
| 5. Лесные звезды     | Освоение несложных танцевальных элементов по одному (по показу и самостоятельно). Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью.<br>Музыкальный размер 2/4<br>Ходьба — бодрая, спокойная, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена; | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Маска кошки и барашка.                             | 1. Двигательное упражнение"По лесной тропинке"<br>2. Ритмическая гимнастика"Киска"<br>3. Ритмический танец "Травушка - муравушка"<br>4. Игра с погремушкой.                           | "Игра с погремушкой", муз. Ф.Флотова;<br>"Травушка - муравушка", рус.нард.песня<br>"Скачут по дорожке ", муз. А.Филиппенко. | Индивидуальные консультации |
| 6. Зайка - Огородник | Ходьба — бодрая, спокойная, на носочках, на пятках, с высоким подниманием колена.<br>Перестроение из одной колонны в круг.  | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Маски: зайчик, козочка, барашек.                   | 1. Хоровод "Огородная-хороводная"<br>2. Двигательное упражнение"Козочка"<br>3. Ритмическая гимнастика "Барашек"<br>4. Ритмический танец "Мы пойдем сначала вправо "<br>5. Музыкально- | "Девочки и зайчики", муз. А. Филиппенко<br>"Прогулка", муз. М.Раухвергера.  |                             |

|                       |   |  |   |   |   |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
|                       |   |  | ритмическая игра "Эх, зайка"  |   |   |
| 7. Любимое кушанье    | Шаги в разных направлениях по залу, по сигналу построиться в одну шеренгу.  | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Маска зайчика.<br>Муляжи: грибы, яблоко, орехи. | 1. Двигательное упражнение "Раз грибок..."<br>2. Ритмическая гимнастика<br>3. Музыкально-ритмическая игра "Эх, зайка"<br>4. ритмическая игра на внимание "Погоня".  | "Во саду , ли в огороде", рус.народ.песня<br>"Девочки и зайчики", муз. А. Филиппенко  | фотовыставка «Так занимаются наши дети» |
| 8. Дорога на мельницу | Бег -прямым галопом, равномерный бег с захлестом голени.<br>Ходьба топающим шагом, с высоким подниманием колен.                               | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.  | 1. Двигательное упражнение "По дороге на мельницу"<br>2. Ритмическая игра "Воробьи и вороны"<br>3. Музыкально-подвижная игра на внимание " На коне-скакуне"<br>4. Французская народная игра "Ленивый мельник" | "Лошадки в конюшне", муз. М. Раухвергера<br>"Скачут по дорожке ", муз. А.Филиппенко.  |   |
| 9. Верные друзья      | Продолжать формировать желание двигаться в соответствии с музыкой;<br>Бег -прямым галопом, Ходьба топающим шагом, с высоким подниманием колен | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Иллюстрации: комарик, листья, воробьи, вороны.  | 1. Двигательное упражнение "Я с комариком плясала"<br>2. Пальчиковая гимнастика "Листопад"<br>3. Ритмический танец "Если весело живется"  | "Лошадки в конюшне", муз. М. Раухвергера<br>"Скачут по дорожке ", муз. А.Филиппенко.<br>"Я с комариком плясала", рус.народ.песня. |   |

|                       |  |  |  |   |   |
|-----------------------|--|--|--|---|---|
|                       | ,перескоки с ноги на ногу.   |  | 4. Музыкально-подвижная игра на внимание " На коне-скакуне"  |   |   |
| 10. Сказка про зайцев | Учить детей изменять движения в соответствии с ритмом; ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой<br>Перевод рук из одной позиции в другую   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, пампушки.<br>Иллюстрации: домик зайцев, зайчики гуляют по осеннему лесу, волк, | 1. Двигательное упражнение "Зайки"<br>2. Пальчиковая гимнастика "Листопад"<br>3. Ритмический танец с пампушками "Девочки и зайчики"<br>4. Музыкально-ритмическая игра "Зайки скачут" | "Мячики", муз. Т.Ломовой<br>"Скачут по дорожке ", муз. А.Филиппенко.<br>"Девочки и зайчики", муз. А. Филиппенко |   |
| 11. Круглый год       | Освоение несложных танцевальных элементов по одному (по показу и самостоятельно).<br>Продолжать учить детей изменять движения в соответствии с ритмом; ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой<br>Перевод рук из одной позиции в другую | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, пампушки.<br>Иллюстрации: зима , весна, осень, лето, зайчик.                   | 1. Ритмическая гимнастика "Зарядка"<br>2. Массаж рук "Умывалочка"<br>3. Ритмический танец "Лавота"<br>4. Музыкально-ритмическая игра "Старик-годовик"                                | "Зарядка",англ.народ.песня<br>"Девочки и зайчики", муз. А. Филиппенко<br>"Ходьба и хлопки", муз. Е.Гнесина      | Оформление информационных стендов для родителей: - рекомендации «Методы и приемы развития чувства ритма у детей в домашних условиях». |
| 12. Времена года      | Освоение несложных танцевальных элементов по одному  | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, снежинки.  | 1. Ритмическая гимнастика "Деревья", на напряжение и   | "Березка", муз. Р. Рустамова<br>"Танец снежинок", муз. В.Моцарт   |   |

|                                    |   |   |   |  |  |
|------------------------------------|---|---|---|--|--|
|                                    | (по показу и самостоятельно).<br>Продолжать учить детей изменять движения в соответствии с ритмом; ускорять и замедлять движения в соответствии с музыкой | Иллюстрации:<br>зима, весна, осень, лето. | расслабление мышц<br>2. Ритмический танец (со снежинками(искус-е))<br>"Танец снежинок"<br>3. Новогодний хоровод<br>4. Музыкально-ритмическая игра "Старик-годовик"                                | "Танец вокруг елки", муз. В.Курочкина  |  |
| 13. Про Мурочку-Мурысоньку         | Закрепление Ритмического танца "Танец снежинок"   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, снежинки. | 1. Ритмическая гимнастика "Зарядка"<br>2. Ритмический танец (со снежинками(искус-е))<br>"Танец снежинок"<br>3. Игра с движениями "Мурочка-Снегурочка"   | "Зарядка", англ. народ. песня<br>"Танец снежинок", муз. В.Моцарт   |  |
| 14. Мурка в город собирается       | Учить действовать в соответствии с музыкой; развивать внимание и память на основе предлагаемого задания.  | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, пампушки. | 1. Двигательное упражнение "Дорожка"<br>2. Ритмические упражнения для рук "Маленькие снежинки"<br>3. Ритмический танец с пампушками "Девочки и зайчики"<br>3. Музыкально-ритмическая игра "Город" | "Топотуха", рус. народ. пляска<br>"Девочки и зайчики", муз. А. Филиппенко<br>"Ходим плавно", муз. Н.Сильванского |  |
| 15. Как Мурочка Деда Мороза будила | Освоение несложных танцевальных элементов в парах (по   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.           | 1. Двигательное упражнение "Дорожка"  | "Пассакалия" (подскоки, спокойная ходьба, топающий шаг), муз.  |  |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  | показу и самостоятельно); простой танцевальный шаг, приставной шаг.  | Накладной нос.                                    | 2. Ритмическая гимнастика "Старичок"<br>3. Парный танец с бубнами<br>4. Музыкально-подвижная игра "Мороз- Красный нос"                                    | Г.Генделя "Парный танец с бубнами", укр.народ.муз<br>"Ловишка", хорват.народ.мелодия   |   |
| 16. Дед Мороз                            | Освоение несложных танцевальных элементов в парах (по показу и самостоятельно). Ходьба — бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом. | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Накладной нос. | 1. Двигательное упражнение "Как на горке снег"<br>2. Новогодний хоровод<br>3. Парный танец с бубнами<br>4. Музыкально-подвижная игра "Мороз- Красный нос" | "Танец вокруг елки", муз. В.Курочкина<br>"Пассакалия" (подскоки, спокойная ходьба, топающий шаг), муз. Г.Генделя<br>"Парный танец с бубнами", укр.народ.муз<br>"Ловишка", хорват.народ.мелодия | фотовыставка «Так занимаются наши дети» |
| 17. Снегурочка на новогодней елке в лесу | Ходьба - на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне ступни "Пингвинчики". Построение в круг.  | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.                   | 1. Двигательное упражнение "Как на горке снег"<br>2. Чей кружок быстрее соберется<br>3. Музыкально-подвижная игра "Догонялки с Мишкой"                    | "Чей кружок скорее соберется", рус.народ.мелодия<br>"Ловишка", хорват.народ.мелодия  |   |
| 18. Волчья песня                         | Хлопки на сильные доли такта.  | Магнитофон, аудиозаписи,                          | 1. Двигательное упражнение "Мы  | "Хлоп-хлоп", муз. А.Роомера  |   |

|                          |   |  |  |   |                             |
|--------------------------|---|--|--|---|-----------------------------|
|                          |   | бубен.   | волка не боимся"<br>2. Упражнение для рук<br>"Маленькие снежинки"<br>3.Ритмический танец с хлопками<br>4. П.И."Серый волк"   | "Отойди-подойди",<br>чеш.народ.мелодия  |                             |
| 19. Петушок              | Развивать внимание, двигаться в соответствии с текстом;<br>Закрепление танцевальных элементов:<br>полуприседания. | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Иллюстрации птиц.     | 1.Упражнение для рук "Строим дом"<br>2. Ритмическая гимнастика "Черный кот"<br>3. Музыкально-ритмическая игра на развитие внимания "Спасатели"<br>4. П.и. "Петя-петушок" | "Попляшем и потопаем",<br>муз. А.Голденвейзера<br>"Бег в рассыпную и ходьба по кругу", муз. Т.Ломовой | Индивидуальные консультации |
| 20. Лисичка со скалочкой | Отрабатывать плавные движения руками; выполнять движения в соответствии с командами                               | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.<br>Иллюстрации к сказке. | 1. Двигательное упражнение "Лисица и серый волк"<br>2.Ритмическая гимнастика с лентами<br>3. Пальчиковая игра "Гусь"<br>4. Музыкально-подвижная игра "Лисичка-сестричка" | "Качание рук с лентами",<br>муз. Л. Вишкарева<br>"Ходим плавно", муз. Н.Сильванского                  |                             |
| 21. Петух да Собака      | Отрабатывать плавные движения руками; выполнять движения в соответствии с командами                               | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.                          | 1. Ритмическая гимнастика с лентами<br>2. Ритмический танец " Если весело живется"<br>3. Пальчиковая гимнастика "Гусь"   | "Качание рук с лентами",<br>муз. Л. Вишкарева<br>"Попляшем и потопаем",<br>муз. А.Голденвейзера       |                             |

|                         |   |   |   |  |                             |
|-------------------------|---|---|---|--|-----------------------------|
|                         |   |   | 4. П.и. "Мышеловка"   |  |                             |
| 22.Бременские музыканты | Учить работать с обручами, двигаться в соответствии с музыкой   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, обручи.     | 1. Танцевально-ритмическая гимнастика с обручами<br>2. Ритмический танец с обручами "Луч солнца золотого"<br>3. Пальчиковая гимнастика "Гусь"<br>4. Музыкально-подвижная игра "Мы веселые ребята" | Песня Трубадура "Луч солнца золотого" из мульт. "Бременские музыканты " "Ловишка", муз.И.Гайдана |                             |
| 23. Возьми меня собой   | Отработать пружинистые полуприседы, приставные шаги, выставление ноги на пятку; делать хлопки, шаги под счет. Знакомство с музыкальным жанром - марш, 4/4 | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.             | 1. Двигательное упражнение "Самолет"<br>2.Танцевально-ритмическая гимнастика "Марш"<br>3.Матросский танец "Яблочко"<br>4. Музыкально-подвижная игра "Группа, смирно!"                             | "Военный марш", муз. Г.Свиридова<br>"Яблочко"Матросский танец, сл.М.Картушина                    | Индивидуальные консультации |
| 24. А что у вас         | Отработать пружинистые полуприседы, приставные шаги, выставление ноги на пятку; делать хлопки, шаги под счет; учить работать с малым мячом                | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, малые мячи. | 1. Двигательное упражнение "Самолет"<br>2.Ритмическая гимнастика "Воздушный шар"<br>3. Матросский танец "Яблочко"<br>4. Музыкально - ритмическая игра "Эхо"                                       | "Воздушные шарики", муз.М.Раухвергера<br>"Яблочко"Матросский танец, сл.М.Картушина               |                             |
| 25. Вот так             | Изучение  | Магнитофон,                                 | 1.Танцевально-  | "В мечтах", муз.   |                             |

|                       |  |  |   |   |  |
|-----------------------|--|--|---|---|--|
| мастера!              | танцевальных движений - шаг польки; четкие движения под счет   | аудиозаписи, бубен.  | ритмическая гимнастика "Я танцую", с лентами<br>2. Пальчиковая гимнастика "Иголка"<br>3. Ритмический танец полька "Старый жук"<br>4. П.И. "Волшебный музыкальный бубен" | Г.Пахульского (с лентами) "Старый жук", муз. из кинофильма "Золушка"                                    |  |
| 26. Как стать большим | Использование основных движений под музыку, изменение их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски. | Магнитофон, аудиозаписи, бубен                                 | 1. Двигательное упражнение "Тик-так"<br>2. Ритмическая гимнастика "Дождик"<br>3. Хоровод "Каравай"<br>4. Ритмическая игра "Сапожник"                                    | "Воздушные шарики", муз.М.Раухвергера<br>"После дождя", венг.народ.мелодия<br>"Мячики", муз.М.Сатулиной |  |
| 27. Даша и Маша       | Использование основных движений под музыку, изменение их в зависимости от смены музыкальных образов, темпа, регистровой окраски. | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, гимнастическая скамейка, степы | 1. Двигательное упражнение "На лесной опушке"<br>2. Хоровод "Цветы"<br>3. Ритмический танец "Кузнечик"<br>4. Музыкально-подвижная игра "Нам не страшен серый волк"      | "Шествие кузнечиков", муз. С.Прокофьева<br>"Упражнение с цветами", муз. А.Жилина                        |  |
| 28. Горшочек каши     | Изучение элементов бального танца; знакомство с музыкальным размером 3/4   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, гимнастическая скамейка, степы | 1. Двигательное упражнение "На лесной опушке"<br>2. Хоровод "Цветы"<br>3. Бальный танец "Полонез"<br>4. П.И. " У медведя во бору"                                       | "Упражнение с цветами", муз. А.Жилина<br>"Полонез", муз. М.Огинский                                     |  |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| 29. Как мышоночек стал трудолюбивым                           | Изучение элементов бального танца; знакомство с музыкальным размером 3/4   | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, гимнастическая скамейка, степы | 1. Двигательное упражнение "На лесной опушке"<br>2. "Весенний хоровод"<br>3. Бальный танец "Полонез"<br>4. Подвижная игра "Мыши в кладовой"                          | "Упражнение с цветами", муз. А.Жилина<br>"Полонез", муз. М.Огинский                | Индивидуальные консультации            |
| 30. Сказка про Бурого Мишку и Мышку - вертушку                | Ходьба - на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне ступни "Пингвинчики".<br>Построение в круг. | Магнитофон, аудиозаписи, бубен, гимнастическая скамейка, степы | 1. Двигательное упражнение "На лесной опушке"<br>2. Хороводная игра "А мы по лесу гуляли"<br>3. П.и. "У медведя во бору"   | "Прогулка", муз. М.Раухвергера   |  |
| 31. Чьи это ушки?   | Ходьба - на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне ступни "Пингвинчики", топающим шагом.       | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.                                | 1. Ритмическая зарядка<br>2. Хороводная игра "А мы по лесу играли"<br>3. Ритмическая игра "Молотки"<br>4. П.и. Филин и мыши  | "Прогулка", муз. М.Раухвергера<br>"Этюд", муз. Л.Шитте, № 22 (ритмический рисунок) |  |
| 32. История о том, как мышата помогли зайчонку свой дом найти | Ходьба - на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне ступни "Пингвинчики", топающим шагом.       | Магнитофон, аудиозаписи, бубен.                                | 1. Двигательное упражнение "Мышиная зарядка"<br>2. Пальчиковая игра "Десять мышат"<br>3. П.и. Зайки и серый волк<br>4. Музыкально - подвижная игра "Зайкина избушка" | "Бег в рассыпную и ходьба по кругу", муз. Т.Ломовой<br>"Ловишка", муз. И.Гайдана   | Посещение родителями открытого занятия |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу:**

**Основная форма образовательной работы с детьми:** музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей.

**Формы занятий:**

- занятие;
- занятие-путешествие;
- занятие-игра;
- итоговое занятие.

**Структура занятий**

Структура занятий включает в себя три основные части: *подготовительную, основную, заключительную.*

***Подготовительная часть занятия***

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. *Задачами* этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. *Основными средствами* подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности.* Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

***Основная часть занятия.*** *Задачами* основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций и т.д.

*Средства основной части занятия:* упражнения на силу, растягивание и расслабление); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Методические особенности:* На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

**Заключительная часть занятия.** *Основные задачи* – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.

На эту часть отводится 5-10% общего времени.

*Основными средствами* являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

*Методические особенности.* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

**Приемы и методы организации:** словесные, наглядные, практические, игровые формы заданий, подвижные музыкальные игры, разучивание ритмических движений.

**Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Дидактический материал:**

- ✓ Карточка логоритмических упражнений.
- ✓ Карточка музыкально-подвижных игр.
- ✓ Карточка ритмических упражнений.
- ✓ Плакаты.
- ✓ Схемы.
- ✓ Иллюстрации.
- ✓ Игрушки.
- ✓ Дидактические игры.
- ✓ Детские музыкальные инструменты.
- ✓ CD и DVD диски.
- ✓ Аудиокассеты.
- ✓ Презентации.
- ✓ Костюмы.
- ✓ Атрибутика к танцам.

**Техническое оснащение занятий:**

- музыкальный и спортивный залы;
- фортепиано, баян;
- музыкальный центр;
- фонотека;
- нотно-методическое обеспечение;
- видеотека;
- спортивный инвентарь;
- гимнастический инвентарь.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагогов

- 1) Буренина, А. И. Ритмическая мозаика 3: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - Издание переработанное и дополненное в соответствии с ФГТ / А. И. Буренина. - СПб. : ЛОИРО, 2012. - 220 с.
- 2) Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я Ваганова. - Л. : Искусство, 2009. - ...с.
- 3) Глиэр, Р. Вальс: методическое пособие по ритмике / Р. Глиэр. - М. 2009. - ...с.
- 4) Золотарев, В. Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение / В. Золотарева. - М., 2008. - ...с.
- 5) Коренева, Т. Ф. В мире музыкальной драматургии : методическое пособие по ритмике / Т. Ф. Коренева. - М. : 1996. - ...с.
- 6) Коренева, Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» в 2 частях : учеб.-метод. пособие. – (Воспитание и дополнительное образование детей) / Т. Ф. Коренева. - М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.: ноты.
- 7) Лифиц, И. В. Ритмика: Учебное пособие / И. В. Лифиц. - М., 2010. - ..с.

### Список литературы для детей и родителей

- 1) Субботина, И. Н. Как научить ребенка говорить правильно / И. Н. Субботина. – М. : Детство-ПРЕСС, 2015. - ... с.
- 2) Карточка предметных картинок. Выпуск 28. Наглядный дидактический материал. Предметный словарь в картинках. Мир вокруг меня / С. В. Коноваленко, 2013. - ... с.
- 3) Кириллова, Ю. А. Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях / Ю.А. Кириллова. - М. : Просвещение, 2017. - ...с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Мониторинг умений и навыков дошкольников

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.). Оценивается по внешним проявлениям.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

Память – способность запоминать музыку и движения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Музыкальность.

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с начало ми концом произведения.

#### Эмоциональность.

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

#### Творческие проявления.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

#### Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

#### Память.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла - запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

#### Подвижность (лабильность) нервных процессов.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

З-1, З-2, З-3, З-4 - заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластичность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

**Таблица оценки музыкально-ритмических способностей  
детей младшего дошкольного возраста /3-4 года/**

| ФИО<br>р-нка | Музыкал<br>ьность |     | Эмоциона<br>льность |     | Координаци<br>я, ловкость<br>движений |     | Память  |     | Итоговый<br>показатель |     |
|--------------|-------------------|-----|---------------------|-----|---------------------------------------|-----|---------|-----|------------------------|-----|
|              | ок<br>т           | май | окт                 | май | окт                                   | май | ок<br>т | май | октябрь                | май |
|              |                   |     |                     |     |                                       |     |         |     |                        |     |
|              |                   |     |                     |     |                                       |     |         |     |                        |     |

**Таблица оценки музыкально-ритмических способностей  
детей среднего дошкольного возраста /4-5 лет/**

| ФИ<br>О<br>ребе<br>нка | Музыкал<br>ьность | Эмоциона<br>льность | Творче<br>ские<br>проявл<br>ения | Вним<br>ание. | Пам<br>ять. | Подвиж<br>ность<br>(лабиль<br>ность)<br>нервны<br>х<br>процесс<br>ов. | Коорди<br>нация,<br>ловкост<br>ь<br>движен<br>ий. | Гибкост<br>ь,<br>пластич<br>ность | Ит<br>ог |
|------------------------|-------------------|---------------------|----------------------------------|---------------|-------------|---|---|-----------------------------------|----------|
|                        |                   |                     |                                  |               |             |   |   |                                   |          |
|                        |                   |                     |                                  |               |             |   |   |                                   |          |
|                        |                   |                     |                                  |               |             |   |   |                                   |          |
|                        |                   |                     |                                  |               |             |   |   |                                   |          |
|                        |                   |                     |                                  |               |             |   |   |                                   |          |