

Ритмическая гимнастика для детей 6 - 7 лет.

Ритмическая гимнастика – это прекрасное средство разностороннего физического развития, берет своё начало далеко в недрах истории. В настоящее время ритмическая гимнастика — одна из самых популярных форм занятий массовой физической культурой.

Положительное влияние занятий ритмической гимнастики на организм подтверждается рядом отечественных и зарубежных исследователей.

Октябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • хлопки в такт музыки 	<p>Построение в рассыпную</p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг с носка, на носках <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку • основные движения туловищем и головой <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные:</i></p> <p>поднимание рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе</p>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Нитка – иголка»</i></p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра) <p><i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба сидя на стуле • хлопки в такт музыки 	<p><i>Общеразвивающие упражнения с воздушными шарами</i></p> <p><i>Танцевальные шаги</i></p> <p>Комбинации из танцевальных шагов</p> <p><i>Подвижная игра «»</i></p>	<p><i>Упражнения на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</i></p> <p>Релаксация «Спокойный сон»</p>
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу, в круг • приставные шаги в сторону • шаг с подскоком 	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения с султанчиками • «У оленя дом большой» <p><i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p><i>Имитационно – образные упражнения на осанку</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «столбик» • «палочка»
4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Осенняя прогулка»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ритмический танец «Осенний марафон»</i> 2. <i>Общеразвивающие упражнения с осенними листьями</i> 3. <i>Танцевальная композиция «Осенние принцессы»</i> 4. <i>Танцевальная композиция «Дождя не боимся»</i> 5. <i>Музыкально – подвижная игра «Солнышко и дождик»</i> 6. <i>Игра «Подуй на осенний листочек»</i> 		

Ноябрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении	Ритмический танец. «Если весело живется ...» Акробатические упражнения Комбинация в образно – игровых действиях <ul style="list-style-type: none"> • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) Подвижная игра «Зайчики и волк»	Имитационно – образные упражнения в расслаблении Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего»
2-я неделя	Музыкально – подвижная игра «Все по местам»	Танцевальные шаги <ul style="list-style-type: none"> • шаг с носка, на носках Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушные шары» Подвижная игра «Охотник и обезьяны» Музыкально-ритмическая композиция «Звериный разговор»	Пальчиковая гимнастика Выполнение фигурок из пальчиков <ul style="list-style-type: none"> • круг • очки • домик
3-я неделя	Музыкально – подвижная игра по ритмике Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под звуки польки все прыгают. Побеждают те, кто не ошибется в задании.	Общеразвивающие упражнения на стуле Ритмический танец: «Цветы для мамы» Музыкально – подвижная игра «Найди свое место в кругу»	Имитационно – образные упражнения на дыхание <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» • «Шарик красный надуваем» • «Плаваем»

4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну • перестроение в круг <p><i>Игроритмика</i> Различие динамики звука «громко - тихо» На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i> Комбинация в образно – игровых действиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировка лежа на спине («качалочка») • перекатом вперед сед на ноги врозь («буратино») • лечь на спину, руки вверх («бревнышко») – перекаты вправо, (влево) <p><i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i> Потряхивания кистями рук – «воробушки полетели»</p>
------------	--	---	---

Декабрь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика</i> Импровизация движений под музыку <i>Музыкально – подвижная игра «Эхо»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Перемена мест»</i> <i>Ритмический танец. «Лавота»</i> Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. <i>Подвижная игра «Квас»</i></p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i> Выполнение фигурок из пальчиков</p> <ul style="list-style-type: none"> • бинокль • лодочка • цепочка
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в круг <i>Игроритмика</i> Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет</p>	<p><i>Танцевальные шаги</i> Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки»</i> <i>Ритмический танец: «Танец сидя»</i> <i>Подвижная игра «Чехарда»</i></p>	<p><i>Креативная гимнастика «Море волнуется»</i></p>
3-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика «Создай образ»</i> Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения с гантелями</i> <i>Игроритмика</i> Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • морская звезда • морской конек • краб • дельфин <p><i>Ритмический танец. «Все спортом занимаются»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> имитационно – образные упражнения «вороны»</p>

4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками 2. Танцевальная композиция со снежинками 3. Музыкально – подвижная игра <ul style="list-style-type: none"> • «Снежки» • «Роботы и звездочки» • «На оленьих упряжках» • «Снежные карусели» 4. Снежные Фигуры
------------	--

Январь

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу и колонну по распоряжению <i>Игроритмика</i> Различие динамики звука</p>	<p><i>Игропластика</i> Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры</p> <ul style="list-style-type: none"> • улитка • морской лев • медуза • уж <p><i>Ритмический танец.</i> «Рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Отгадай, чей голосок»</p>	<p><i>Дыхательные упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» • «Волны шипят» • «Ныряние» • «Подуем»
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира <i>Игроритмика</i> Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «солдатик» <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Хоровод» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»</p>	<p><i>Акробатика</i> Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ласточка» • «березка»
3-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Игроритмика</i> Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта – основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)</p>	<p><i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки <p><i>Ритмический танец.</i> «Мы пойдем сначала вправо» <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воздушная кукуруза» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Два мороза»</p>	<p><i>Релаксация</i> «На облаке»</p>

4-я неделя	<p>Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сказочный лес: <ul style="list-style-type: none"> • переход через речку • по болоту • в пещере • переплывите через озеро 2. Сказочная зарядка 3. Ритмический танец «Бабка Ежка» 4. Музыкально – подвижная игра «Колдун»
------------	---

Февраль

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание</p> <p><i>Креативная гимнастика.</i></p> <p>Творческая игра «Кто я?»</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую»</i></p> <p><i>Ритмический танец. «Каравай»</i></p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Кузнечики»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Совушка»</i></p>	<p><i>Игропластика.</i></p> <p>Специальные упражнения на развитие силы мышц</p> <ul style="list-style-type: none"> • «змея» • «ежик»
2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <p>«Солдатики»</p> <p><i>Игроритмика</i></p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочками»</i></p> <p><i>Ритмический танец. «Цветные ленточки»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Ленточки – хвосты»</i></p>	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i></p> <p>«Дружат наши пальчики»</p>
3-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Аты – баты мы солдаты!»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютики» 5. Ритмический танец «Синий платочек» 		

4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение по кругу шагом и бегом <p>Бег по кругу и по ориентирам</p> <p><i>Игроритмика</i> Удары ног на каждый счет и через счет</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i> с мягкими игрушками</p> <p><i>Ритмический танец.</i> «Веселые игрушки»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Золотые ворота»</p>	<p><i>Креативная гимнастика</i></p> <p>Специальные игровые задания «Магазин игрушек»</p>
------------	--	--	--

Март

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в шеренгу • повороты переступанием, по распоряжению в образно – двигательных действиях «Лижники» <p><i>Хореографические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • поклон для мальчиков • реверанс для девочек 	<p><i>Игропластика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «велосипед» • «морская звезда» • «орешек» • «кобра» <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Часики»</p> <p><i>Ритмический танец.</i> Полька «Добрый жук»</p>	<p><i>Игропластика</i></p> <p>Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • «волшебник» • «змея» • «котенок» • «по-турецки»
2-я неделя	<p>Сюжетное занятие «Мамин день»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Букет для мамы» 2. <i>Ритмический танец</i> «Сюрприз» 3. <i>Пластические этюды</i> «Фигуры» 		
3-я неделя	<p><i>Игра</i> «Поезд»</p> <p><i>Игроритмика.</i></p> <p>На воспроизведение динамики звука.</p> <p>Увеличение круга – усиление звука, уменьшение круга – уменьшение звука.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения</i> с обручами.</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Воробьиная зарядка»</p> <p><i>Ритмический танец</i> «Зарядка - Латина»</p> <p><i>Музыкально – подвижная игра</i> «Аквариум»</p>	<p><i>Игропластика.</i> Круговые движения кистями и пальцами рук</p> <ul style="list-style-type: none"> • «оса» • «вертолет»

4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в рассыпную <i>Общеразвивающие упражнения без предмета.</i> Сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа)</p>	<p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • группировка в положении сидя, лежа • перекаты вперед, назад • перекаты вправо, влево <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Ритмический танец «Макарена»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Пятнашки» (с домиками)</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</i> Контрастные движения руками на напряжение и расслабление</p>
------------	--	--	---

Апрель

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p><i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Аэробика»</i> <i>Танцевальные шаги</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад <p><i>Ритмический танец.</i> «Шуточный рок-н-ролл» <i>Музыкально – подвижная игра «Горелки»</i></p>	<p><i>Игропластика.</i> Упражнения для развитие мышечной силы в заданиях.</p>
2-я неделя	<p><i>Музыкально – подвижная игра «Замри-отомри»</i> <i>Игроритмика</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на каждый счет и через счет с хлопками • построение по ориентирам 	<p><i>Танцевальные шаги</i> Переменный и русский хороводный шаги <i>Общеразвивающие упражнения</i> с гантелями <i>Ритмический танец «Бабка-Ежка»</i> <i>Музыкально – подвижная игра «Усни-трава»</i></p>	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игроздания «Художественная галерея»</p>

3-я неделя	<p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> шаг галопа вперед и в сторону <p><i>Музыкально – подвижная игра «К своим флажкам»</i></p>	<p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком»</i></p> <p><i>Ритмический танец «Кремена»</i></p> <p><i>Подвижная игра «День – ночь»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «медузы» «звездочка»
4-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> перестроение в две колонны в два круга 	<p><i>Акробатические упражнения.</i> Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук</p> <p><i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка»</i></p> <p><i>Ритмический танец «Русский хоровод»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»</i></p>	<p><i>Игропластика.</i></p> <p>Специальные упражнения на развитие мышечной силы</p> <ul style="list-style-type: none"> «укрепи животик» «укрепи спинку»

Май

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1-я неделя	<p>Сюжетное занятие «День Победы»</p> <ol style="list-style-type: none"> Военный парад <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики»</i> Игры-эстафеты <i>Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»</i> 		

2-я неделя	<p><i>Строевые упражнения:</i> <i>Игроритмика.</i> Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно</p>	<p><i>Акробатические упражнения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» <p><i>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками</i> <i>Ритмический танец:</i> «Полька» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Веселый бубен»</p>	<p><i>Креативная гимнастика</i> «Ай, да я!» <i>Музыкально-подвижная игра</i> на определение характера музыкального произведения</p>
3-я неделя	<p><i>Сюжетное занятие «В мире музыки и танца»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмический танец «Веселая разминка» 2. Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» 3. Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» 4. Музыкально – подвижная игра «Затейники» 5. Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня» 		
4-я неделя	<p><i>Креативная гимнастика.</i> Специальные задания «Танцевальный вечер»</p>	<p><i>Танцевальные шаги.</i> Комбинации на изученных танцевальных шагах <i>Танцевально – ритмическая гимнастика</i> «Зарядка» <i>Бальный танец</i> «Падеграс» <i>Музыкально – подвижная игра</i> «Музыкальные змейки»</p>	<p><i>Игроритмика</i> Упражнения для развития гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> • «бабочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка»