**Перспективный план кружка «Не грусти»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема занятия*** | ***Программное содержание*** |
| ***1.Диско-разминка*** | *Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиться чёткого, ритмичного и бодрого танца. Ставить ступни параллельно друг другу.* |
| *Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу – учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.* |
| *Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.* |
| *Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки,- добиться чёткости при выполнении движений.* |
| *Приседание в пружине - закреплять навыки пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.* |
| ***2. Игропластика. Специальные***  ***Упражнения для развития силы мышц.*** | *Морские фигуры: «Морская звезда» -лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.* |
| *Морские фигуры: «Морской конек» - сев на пятках, руки за голову.* |
| *Морские фигуры: «Краб»- передвижения, в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.* |
| *Морские фигуры: « Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок»* |
| ***3. Обучения движениям танца*** | *«Танец, сидя» стр.39* |
| ***4.Музыкально-подвижная игра «Зеркало»*** | *«Водяной стр.62* |
| ***5. Игровой массаж*** | *Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки - мочалка», смываем водичкой руки и ноги).* |

***Сентябрь-Октябрь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема занятия*** | ***Программное содержание*** |
| ***1.Диско-разминка*** | *Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.* |
| *Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.* |
| *Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.* |
| *Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.* |
| *Прыжки – учить в прыжке выставлять то правую, то левую ногу.* |
| ***2. Игроритмика. «Снежинки», «Фонарики».*** | *Прыжки с покачиванием рук вправо, лево.* |
| *Шаг вперед, руки вверх, шаг назад руки вниз.* |
| *Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.* |
| *Ходьба по кругу, оттягивая ноги.* |
| ***3. Разучивание танца*** | *«Танец сидя» стр.39* |
| ***4.Музыкально-подвижная игра «Сад»*** | *«Нитка-иголка» стр.36* |
| ***5. упражнение на расслабление мышц, дыхательные на укрепление осанки. дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.*** | *Речитатив: Подуем на плечо,*  *Подуем на другое.*  *Нас солнце горячо*  *Пекло дневной порою.*  *Подуем на живот,*  *Как трубка станет рот,*  *А теперь на облака*  *Остановимся пока.* |

***Ноябрь-Декабрь***

***Январь-Февраль***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема занятия*** | ***Программное содержание*** |
| ***1.Диско-разминка*** | *Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык чёткого ритмичного шага.* |
| *Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.* |
| *Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.* |
| *Приседание на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навыки пружинящего движения.* |
| *Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.* |
| *Прыжки «метёлочка» поочерёдно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.* |
| ***2. Игроритмика.*** | *Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.* |
| ***3. Разучивание танца*** | *«Макарена» стр.183* |
| ***4.Музыкально-подвижная игра «Сад»*** | *«Найди своё место» стр.35* |
| ***5. Пальчиковая гимнастика на поочерёдное сгибание и разгибание пальцев в кулак.*** | *Речитатив: Этот пальчик хочет спать,*  *Этот пальчик – прыг в кровать!*  *Этот пальчик прикорнул.*  *Этот пальчик уж заснул.*  *Встали пальчики. Ура!*  *В детский сад идти пора.* |

***Март-апрель***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тема занятия*** | ***Программное содержание*** |
| ***1.Диско-разминка*** | *Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге чётко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус, держа прямо, не поворачивая в сторону движения.* |
| *Бег широким полётным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.* |
| *Покачивать руками и туловищем ( обе руки в сторону), выполнять движение в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.* |
| *Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положение ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.* |
| ***2. Игроритмика.*** | *Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счёт 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.* |
| ***3. Разучивание танца*** | *« Каравай» стр.82* |
| ***4.Музыкально-подвижная игра «Сад»*** | *«Отгадай, чей голосок» стр.35* |
| ***5Упражнение на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.***  ***Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.*** | *Речитатив: Носом – вдох, а выдох – ртом,*  *Дышим глубже, а потом-*  *Марш на месте, не спеша,*  *Коль погода хороша!* |