**НОЯБРЬ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Катание на морском коньке»

Цель: Развивать гибкость мышц живота, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

* «Весёлые путешественники» муз. М.Старокадомского

Цель: Познакомить и заинтересовать новой ритмической композицией. Осваивать ритмичные хлопки, образные движения.

**Подвижные игры.**

* «Собери мячи»

Цель: Учить действовать по сигналу «Стоп!». Развивать быстроту и ловкость движений.

**НОЯБРЬ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Стойкий оловянный солдатик»

Цель: Развивать мышцы спины, живота, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

* «Весёлые путешественники» муз. М.Старокадомского

Цель: Повторить и закрепить движения 1 фигуры. Начать разучивать движения 2 и 3 фигуры.Учить детей ориентироваться в пространстве: чётко выполнять топающий шаг, легко двигаться подскоками по кругу. Развивать внимание и двигательную память.

**Подвижные игры.**

* «Удочка»

Цель: Закреплять умение прыгать легко и высоко, не затрагивая мешочек.

**НОЯБРЬ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг**.

* «Ванька-встанька»

Цель: Развивать мышцы ног, координацию движений.

**Танцевальная гимнастика.**

* «Весёлые путешественники» муз. М.Старокадомского

Цель: Согласовывать движения с текстом, выполнять их энергично, выразительно.

**Подвижные игры.**

* «Пустое место»

Цель: Развивать быстроту реакции и ловкость.

**НОЯБРЬ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Растяжка ног»
* Цель:– Развивать гибкость мышц спины, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

* «Весёлые путешественники» муз. М.Старокадомского

Цель:Самостоятельно выполнять движения выразительно, легко и точно.

**Подвижные игры.**

* «Змея»

Цель: Развивать координацию движений, равновесие.

**ДЕКАБРЬ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Ванька-встанька»

Цель: Развивать мышцы ног, координацию.

**Танцевальная гимнастика.**

«Плюшевый медвежонок» муз. В.Кривцова

Цель: Предложить передать образ неуклюжих мишек в движении. Развивать чувство ритма: ритмично притопывая ногами. Свободно ориентироваться в пространстве.

**Подвижная игра.**

* «Мороз-Красный нос»

Цель: Развивать ловкость, быстроту.

**ДЕКАБРЬ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Растяжка ног»

Цель: Укреплять мышцы спины, ног. Способствовать развитию гибкости.

**Танцевальная гимнастика.**

«Плюшевый медвежонок» муз. В.Кривцова

Цель: Закрепить умение выполнять движения точно под музыку.

**Подвижная игра.**

* «Мышеловка»

Цель: Формировать образно- пространственные движения.

**ДЕКАБРЬ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цель: Формировать правильную осанку.

**Танцевальная гимнастика.**

«Плюшевый медвежонок» муз. В.Кривцова

Цель: Осваивать движения 2 части. Выполнять знакомые образные движения выразительно, ритмично. Развивать координацию движений.

**Подвижная игра.**

* «Разверни круг»

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве.

**ДЕКАБРЬ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Карусель»**

Цель: Развивать координацию движений, укреплять мышцы тела.

**Танцевальная гимнастика.**

«Плюшевый медвежонок» муз. В.Кривцова

Цель: Самостоятельно исполнять выученные раннее движения. Совершенствовать двигательные навыки.

**Подвижная игра.**

* «Добрые слова»

Цель: Развивать коммуникативные навыки.

**ЯНВАРЬ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Ах, ладошки, вы, ладошки!»

Цель: Способствовать развитию и выработке правильной осанки.

**Танцевальная гимнастика.**

«Рыбачок» муз. М. Старокадомского песня «Любитель-рыболов»

Цель:Обогащать двигательный опыт, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально – игровым образом.

**Подвижная игра.**

* «Быстро возьми»

Цель: Развивать быстроту реакции, умение двигаться галопом, подскоками, прыгать на одной ноге, бегать спиной.

**ЯНВАРЬ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Карусель»

Цель: Укреплять мышцы рук, ног, ягодиц; развивать координацию.

**Танцевальная гимнастика.**

«Рыбачок» муз. М. Старокадомского песня «Любитель-рыболов»

Цель: Закреплять умение двигаться легко, ритмично. Чётко переключаться с одного движения на другое. Вырабатывать правильную осанку: голову и корпус держать прямо.

**Подвижная игра.**

* «Мяч соседу»

Цель: Развивать быстроту и ловкость движений.

**ЯНВАРЬ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Маленький мостик»

Цель: Укреплять мышцы рук, живота, ног. Способствовать развитию гибкости.

**Танцевальная гимнастика**

«Рыбачок» муз. М. Старокадомского песня «Любитель-рыболов»

Цель: Развивать умение выражать в движении характер музыки.

**Подвижная игра.**

* «Кто ушел?»

Цель: Развивать зрительную память, внимание.

**ЯНВАРЬ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Паровозик»

Цель: Укреплять и развивать мышцы спины, ног, ягодиц.

**Танцевальная гимнастика.**

«Рыбачок» муз. М. Старокадомского песня «Любитель-рыболов»

Цель: Развивать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песенки в движении.

**Подвижная игра.**

* «Тихо-громко»

Цель: Учить выполнять задание соответственно звуковому сигналу (громкие хлопки – игрушка рядом, тихие – игрушка далеко).

**ФЕВРАЛЬ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Маленький мостик»

Цель: Продолжать работу над укреплением мышц рук, живота, ног. Развивать выдержку, силу воли.

**Танцевальная гимнастика.**

**«**Куклы-неваляшки» муз. З. Левиной

Цель: Познакомить детей с новой танцевальной композицией. Начать осваивать движения по показу педагога.

**Подвижная игра.**

* «Снежная королева»

Цель: Развивать умение быстро и ловко бегать, не наталкиваясь друг на друга, свободно ориентируясь в пространстве.

**ФЕВРАЛЬ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Паровозик»– для мышц спины, ног, ягодиц.

Цель: Продолжать способствовать укреплению мышц спины, ног, ягодиц.

**Танцевальная гимнастика.**

**«**Куклы-неваляшки» муз. З. Левиной

Цель: Развивать у детей умение воспринимать музыкальные части и фразы разной длины и менять движение в соответствии с этим. Совершенствовать ритмическую точность и выразительность движений.

**Подвижная игра.**

* «Ловишки с ленточкой»

Цель: Упражнять детей в быстром, стремительном беге.

**ФЕВРАЛЬ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Лодочка»

Цель: Укреплять пресс. Уверенно, без напряжения выполнять упражнение.

**Танцевальная гимнастика.**

**«**Куклы-неваляшки» муз. З. Левиной

Цель: Продолжать учить чётко соотносить движения с музыкой.

**Подвижная игра.**

* «Оттолкни мяч»

Цель: Поощрять активность детей. Создать радостное настроение.

**ФЕВРАЛЬ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Насос»

Цель: Координированно выполнять движение, ритмично.

**Танцевальная гимнастика.**

**«**Куклы-неваляшки» муз. З. Левиной

Цель: Совершенствовать движения, умение ориентироваться в пространстве, слышать смену частей музыки. Танцевать ритмично, эмоционально.

**Подвижная игра.**

* «Снежная королева»

Цель: Развивать внимание, быстроту реакции. Закреплять навык действовать быстро, стремительно бегать.

**МАРТ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Лодочка»

Цель: Укреплять мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

**Танцевальная гимнастика.**

«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева

Цель: Познакомить с новым танцем. Осваивать движения. Легко и ритмично выполнять движения. Учить выразительно передавать игровые образы.

**Подвижная игра.**

* «Успей выбежать»

Цель: Развивать ловкость, быстроту.

**МАРТ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Насос»

Цель: Укреплять мышц ног, спины; гибкости.

**Танцевальная гимнастика.**

«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева

Цель: Выполнять движения в соответствии с различным характером музыки запева и припева.

**Подвижная игра.**

* «Вышибалы»

Цель: Развивать координацию движений, умение двигаться легко.

**МАРТ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Ракета»

Цель: Развивать координацию. Укреплять мышц рук, спины, живота, ног;

.**Танцевальная гимнастика.**

«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева

Цель: Правильно выполнять движения, точно с музыкой начинать и заканчивать танец.

**Подвижная игра.**

* «Щука»

Цель: познакомить с правилами игры. Разучить текст игры. Предложить поиграть в новую игру.

**МАРТ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Экскаватор»

Цель:Совершенствовать гибкость. Укреплять мышцы спины, живота, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

«Разноцветная игра» муз. Б. Савельева

Цель: Танцевать легко и непринуждённо, передавать весёлый игровой характер музыки.

**Подвижная игра.**

* «Карусель»

Цель: Учить двигаться ускоряя и замедляя темп.

**АПРЕЛЬ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* «Ракета»

Цель: Укреплять мышцы рук, спины, живота, ног. Совершенствовать координацию движений.

**Танцевальная гимнастика.**

«Кузнечик» муз. В. Шаинского

Цель: Познакомить детей с новой танцевальной композицией. Начать осваивать движения по показу педагога. Учить детей ритмично выполнять движения.

**Подвижная игра.**

* «Меткий стрелок»

Цель: Развивать внимание, двигательную память, сноровку, ловкость.

**АПРЕЛЬ**

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Экскаватор»**

Цель:Продолжать совершенствовать гибкость. Укреплять мышцы спины, живота, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

«Кузнечик» муз. В. Шаинского

Цель: Выполнять движения чётко выдерживая ритм. Различать фразы, двигаться легко, выразительно.

**Подвижная игра.**

* **«Вдвоем в одном обруче»**

Цель: Закреплять умение легко двигаться боковым галопом и подскоками. Развивать быстроту и ловкость движений.

**АПРЕЛЬ**

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Крокодил»** – для мышц рук, спины, ног.

Цель:Укреплять мышцы рук, спины, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

«Кузнечик» муз. В. Шаинского

Цель: Танцевать легко и непринуждённо, передавать весёлый характер музыки.

**Подвижная игра.**

* **«Птицелов»** – игра малой подвижности.

Цель: Закреплять знания о птицах. Учить звукоподражанию. Развивать внимание и слух.

**АПРЕЛЬ**

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Гусеница»**

Цель:Укреплять мышцы рук и ног.

**Танцевальная гимнастика.**

**«Кузнечик» муз. В. Шаинского**

Цель: Выразительно, в соответствии с настроением музыки выполнять танцевальные движения. Учить запоминать последовательность движений.

**Подвижная игра.**

* **«Необычный художник»**

Цель: Способствовать развитию творческого мышления, фантазии.

**МАЙ**

**1 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Крокодил»**

Цель: Укреплять мышцы рук, спины, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

 **«Песенка о лете» муз. Е. Крылатова**

Цель: Познакомить с новым танцем. Вспомнить знакомое движение бег «с захлёстом» по кругу. Осваивать новое движение шаг «с каблучка».

**Подвижная игра.**

* **«По местам!»** – игра-эстафета.

Цель: Развивать зрительную память и быстроту реакции.

**2 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Гусеница»**

Цель: Укреплять мышцы рук, ног.

**Танцевальная гимнастика.**

 **«Песенка о лете» муз. Е. Крылатова**

Цель: Развивать координацию движений, способность к импровизации под музыку.

**Подвижная игра.**

* **«Салют»**

Цель: Развивать быстроту и ловкость движений, умение легко ориентироваться в пространстве. Закрепить у детей знание цвета.

**3 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Колобок»**

Цель: Развивать мышцы шеи, спины, живота; гибкость.

**Танцевальная гимнастика.**

 **«Песенка о лете» муз. Е. Крылатова**

Цель: Упражнять в прыжках, как прыгают «лягушки» и «разлетаться» в разных направлениях, как бабочки. Повторить всю танцевальную композицию. Развивать двигательную память, координацию и выразительность движений.

**Подвижная игра.**

* **«Тик-так»**

Цель: Развивать ритмичность, знание цифр.

**4 занятие**

**Веселый тренинг.**

* **«Достань мяч»**

Цель: Укреплять мышцы ног, спины, гибкость.

**Танцевальная гимнастика.**

 **«Песенка о лете» муз. Е. Крылатова**

Цель: Самостоятельно, выразительно, эмоционально исполнять движения танца. Следить за осанкой детей. Доставить детям удовольствие и хорошее настроение от весёлой ритмической композиции.

**Подвижная игра.**

* **«Парк аттракционов»**

Цель: Учить ритмично, синхронно выполнять движения в парах, сохраняя равновесие.