

## Планирование занятий по сюжетно-ролевой ритмической гимнастике

по музыкальной сказке «Три поросёнка» для детей младшего дошкольного возраста

Содержание занятий	Сентябрь-октябрь								
	1	2	3	4	5	6	7	8	ИТОГ 9
<b>«Три поросенка»</b>									
<i>Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»</i>									
1. Ходьба по кругу, взявшись за руки	и	и	з	з	з	с	с	с	с
2. Ходьба на носках	и	и	з	з	з	с	с	с	с
3. Ходьба на пятках	и	и	з	з	з	с	с	с	с
4. Ходьба в полуприседе	и	и	з	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»</i>									
1. Ходьба по наклонной доске	и	и	з	з	з	с	с	с	с
2. Ползание под дугой на четвереньках	и	и	з	з	з	с	с	с	с
3. Ходьба по ребристой доске и массажным коврикам	и	и	з	з	з	с	с	с	с
4. Прыжки в обручи маленького диаметра	и	и	з	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция №3 «Поросята строят домики»</i>									
1. Пружинящие ритмичные полуприседы в стойке: ноги врозь с одновременными хлопками в ладоши	и	и	и	з	з	з	с	с	с
2. Полуприседы с хлопками по коленям	и	и	и	з	з	з	с	с	с
3. Полуприседы с «вертушкой» (вращение согнутыми руками перед грудью, кисти сжаты в кулачки)	и	и	и	з	з	з	с	с	с
4. Полуприседы, ладонями описывая малые круги наружу и вовнутрь перед грудью («протираем зеркало»)	и	и	и	з	з	з	с	с	с
5. Полуприседы, одновременно одной ладонью выполняя круги перед лицом («поросята умываются»), затем другой	и	и	и	з	з	з	с	с	с

6. Повороты бёдер из стойки ноги врозь, руки на коленях («пороссячи хвостики»)	и	и	и	з	з	з	с	с	с
7. Выставление ноги вперёд на пятку (поочередно), руки на поясе	и	и	и	з	з	з	с	с	с
8. Ритмичные полуприседания из стойки, ноги вместе, руки на поясе с поворотом плечами	и	и	и	з	з	з	с	с	с
9. Ритмичные небольшие наклоны в стороны, руки на пояс	и	и	и	з	з	з	с	с	с
10. Прыжки на двух ногах на месте	и	и	и	з	з	з	с	с	с
<i>Композиция №4 «Ниф-Ниф и серый волк»</i>									
1. Быстрый бег по кругу	и	и	и	з	з	с	с	с	с
2. Дыхательные упражнения (вдох носом – выдох ртом)	и	и	и	з	з	с	с	с	с
<i>Композиция №5 «Серый волк и Нуф-Нуф»</i>									
1. Повторение упражнений из композиции №3				з	з	з	с	с	с
2. Повторение упражнений из композиции №4				з	з	з	с	с	с
<i>Композиция №6 «Стойкий домик Наф-Нафа»</i>									
1. Повторение упражнений из композиции №3				з	з	з	с	с	с
2. Повторение упражнений композиции №4				з	з	з	с	с	с
<i>Композиция №7 «Убежать от волка»</i>									
1. Повторение упражнений из композиции №3				з	з	з	с	с	с

Примечание: И-изучение, З-закрепление, С-совершенствование

