

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
города Кирово-Чепецка Кировской области

ПРИНЯТО
на совете педагогов
Протокол № _____

« ____ » _____ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ детским садом № 4

_____ Л.Н. Кожиной

« ____ » _____ 2020 год

**Дополнительная общеобразовательная программа
по хореографии «Карусель»**

Срок реализации программы
2020-2022 г.

Автор программы
Кожина Ксения Юрьевна
руководитель хореографического
кружка

г. Кирово-Чепецк
2020

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Актуальность	4
1.3	Методологическая основа	4
1.4	Принципы реализации программы	5
1.5	Цель и задачи реализации программы	5
1.6	Особенности возрастной группы детей	6
1.7	Планируемые результаты освоения программы	7
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание программы	8
2.2	Методы и приемы обучения	21
2.3	Структура игровых занятий	21
2.4	Сроки реализации программы	22
3.	Организационный раздел	
3.1.	Формы организации деятельности	22
3.2.	Режим занятий	22
3.3.	Учебно-тематический план	22
3.4.	Календарный учебный график	25
3.5.	Список литературы	31

1.Целевой раздел программы

1.1Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее важных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается. Двигательная активность и игра как ведущий вид деятельности особенно важны в этом возрастном периоде, поэтому физическому воспитанию должно уделяться как можно больше времени и внимания.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных. Программа призвана воспитывать хореографическую культуру и прививать начальные навыки в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских балетных и народных танцев. Воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Новизна программы основана на использовании нетрадиционных видов упражнений: игропластики, пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию деятельности дошкольных образовательных организаций:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г.№ 1155)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 г. Москва)
- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПин 2.4.1.3049-13)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.2.Актуальность

Программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. В «век гиподинамии» хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости,

повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

1.3. Методологическая основа

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел танец и обосновал его в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед танцем он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений. Обучать танцу необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное направление программы. Эффективность хореографии как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными

композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В связи с этим проблема разработки программы по хореографии с учетом ФГОС становится наиболее актуальной

1.4. Принципы реализации программы

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- **принцип развивающего образования** предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;

- **принцип позитивной социализации ребенка** предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;

- **принцип возрастной адекватности образования** предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования на основе законов возраста;

- **принцип личностно-ориентированного взаимодействия** предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;

- **принцип индивидуализации образования** в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;

- **принцип культуросообразности и регионализма**, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе

культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности сибирского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;

- **принцип интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

1.5. Цель и задачи реализации программы

Цель программы - создать условия для развития творческих способностей детей дошкольного возраста, укрепление здоровья через включение их в танцевальную деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- учить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- способствовать повышению самооценки у неуверенных в себе детей.

Развивающие:

развивать творческие способности детей на основе личностно-ориентированного подхода.

Воспитательные:

воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе.

1.6. Особенности возрастной группы детей

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и музыкальным развитием.

В дошкольном детстве ребёнок проявляет большое стремление к самостоятельности, к разнообразным действиям и видам деятельности. У детей появляются музыкальные интересы, иногда к какому-то из видов музыкальной деятельности или даже к отдельному музыкальному произведению. В это время происходит становление всех основных видов музыкальной деятельности: восприятие музыки, пение, движение, а в старших группах — игра на детских музыкальных инструментах, музыкальное творчество. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию.

Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку даёт ребёнку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

Дети 4-5 лет проявляют большую самостоятельность и активную любознательность. Это период вопросов. Ребёнок начинает осмысливать связь между явлениями, событиями, делать простейшие обобщения, в том числе и по отношению к музыке. Значительно укрепляется двигательный аппарат. Освоение основных видов движений (ходьба, бег, прыжки) в процессе занятий физкультурой даёт возможность шире их использовать в музыкально-

ритмических играх, танцах. Дети способны запомнить последовательность движений, прислушиваясь к музыке. В этом возрасте более отчетливо выявляются интересы к разным видам музыкальной деятельности.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (младший дошкольный возраст) и до 30 минут (средний и старший дошкольный возраст). Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в младшей группе – 15 минут, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 минут.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

К концу первого года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> - будут знать значение танцевального зала и правила поведения в нем; - будут уметь ориентироваться в зале, строиться в шеренгу; - будут уметь исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку; - получит навыки ритмической ходьбы; - научится в музыкально-подвижной игре представлять различные образы.
К концу второго года обучения дети:	<ul style="list-style-type: none"> - будут знать о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики; - будут уметь выполнять простейшие построения и перестроения; - будут уметь выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку; - научатся ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; - будут знать основные танцевальные позиции рук и ног; - будут уметь выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы

Тема, цель	Содержание	Кол.час
1. Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	1. Познакомить с требованиями к внешнему виду. 2. Разговор о технике безопасности на занятиях. 3. Провести начальную диагностику на элементарных движениях.	20 мин
2. Знакомство с танцем. Познакомить детей с различными видами танцев: народными, классическими, современными, бальными. 3. Музыкальная грамота. Игроритмика. Расширить представления о танцевальной музыке 4. Элементы классического танца. Познакомить детей с элементами классического танца. 5. Танцевальные игры. Познакомить с разнообразием игр. 6. Рисунок танца Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. 7. Народный танец Познакомить детей с историей русского	1. Рассказать о танцах народов различных стран и познакомить с их характерными особенностями. 3. Рассказать о пользе танца для здоровья детей. 4. Беседа о любимых танцах. 1. Учить детей сознательно подбирать нужные сложные характеристики к музыкальным образам. 2. Развивать умение двигаться в соответствии с характером музыки. 1. Развивать мускулатуру ног, рук, спины. 2. Формировать правильную осанку и координацию движений. 3. Подготовить детей к изучению более сложных элементов. 1. Развивать внимание, память, координацию движений. 2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов. 3. Двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения. 1. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах. 2. Привить навык держать равнение в	

<p>танца, его особенностями, формами.</p>	<p>рисунке, соблюдать интервалы.</p>	
<p>8.Бальный танец. Познакомить детей с историей бального танца.</p>	<p>1.Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения.</p>	
<p>9.Танцевальная мозаика (репетиционно-постановочная работа). Научить детей самостоятельно двигаться под музыку.</p>	<p>1.Научить основам русского танца. Научить основам танца «Полька». 2.Разучить основные элементы танца «Кадриль».</p> <p>1.Подготовить к показательным выступлениям. 2.Учить выражать через движения заданный образ.</p>	

2.2 Методы и приемы обучения

1. Игровой. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку);

2. Демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;

3. Метод творческого взаимодействия;

4. Метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемом, движений, картинок, игрушек и др.);

2.3 Структура игровых занятий

1. Аутогенная тренировка – вхождение (погружение) в занятие:
 - экспресс-диагностика эмоционального состояния каждого ребенка (цвет)
 - блок релаксационных упражнений
 - косвенное внушение
 - мобилизация детей на интересную работу
2. Основная часть: создание и обсуждение проблемной ситуации, азбука выражения эмоций, обучение языку тела, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях
3. Формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, активные действия.
4. Аутогенная тренировка – выход из игры (релаксационные упражнения).

2.4 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год – дети 3-4 лет

2 год – дети 4-5 лет

3. Организационный раздел

3.1 Формы организации деятельности

1. Образовательная деятельность:

- групповая

- индивидуальная

2. Свободная деятельность

Игровая деятельность: сюжетные игры, создание игровых ситуаций по режимным моментам, игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, театрализованные игры.

Коммуникативная деятельность: беседа, ситуативный разговор, игровые ситуации.

Трудовая деятельность: коллективные задания.

3.2 Режим занятий

Занятия проходят 2 раза в неделю, во вторую половину дня.

Продолжительность 1-го занятия 15 - 20 минут.

Расписание занятий

Младшая группа (3-4 года)	Среда – 15.10 – 15.40 Пятница – 11.30 – 12.00
Средняя группа (4-5 года)	Понедельник – 16.00 – 16.30 Четверг – 15.15 – 15.45
Средняя группа (4-5 года)	Понедельник – 15.15. – 15.45 Четверг – 16.00 – 16.30

**3.3 Учебно-тематический план к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «ХОРЕОГРАФИЯ »**

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Карусель».

Возраст детей	Количество занятий в неделю	Итого
Вторая младшая группа	2	54
Средняя группа	2	54

Неде ля	Содержание занятия		
	Занимательная разминка.	Танцевальная гимнастика.	Веселый тренинг.
ОКТЯБРЬ			
1 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.	Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика	
2 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый	Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз. 1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. 2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. 3. Стоя, руки внизу. Поднимать	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на</p>

	<p>бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!</p>	<p>поочередно плечи вверх. 4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. 5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями. 6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. 7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. 8. Стоя, руки внизу. 4 шага вперед, руки прямо: 4 шага назад, руки назад. 9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук. 10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой. 11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад. 12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</p>	<p>спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Цапля» на координацию – для мышц ног. <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапость). Ходьба в полуприседе,</p>	<p>Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. <p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатались и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить</p>

	<p>руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>		<p>3-4раза</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p>
<p>НОЯБРЬ</p>			
<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Я рисую».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. <p>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц

	упражнения.		спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.
3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза.	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза • «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно

			Сделать позу эту нужно.
ДЕКАБРЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Постановка ритмичного танца «Русский самовар» (средняя группа)</p> <p>Постановка ритмичного танца «Микки-маус» (Вторая младшая группа)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. <p>В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который</p>	<p>Отработка танцевальных движений ритмических танцев по возрастам</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. <p>Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?</p> <p>Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх,</p>

	<p>держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заклочительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>		<p>расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:</p> <p>«Ах, ладошки, вы, ладошки!</p> <p>За спиною спрячем вас!</p> <p>Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»</p> <p>Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. <p>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
ЯНВАРЬ			
<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе.</p>	<p>Повтор ритмических танцев «Русский самовар» и «Микки-маус»</p> <p>Постановка ритмичного танца «Чердилинг» (для средней группы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. <p>Хотите быть стройными и иметь красивую осанку?</p> <p>Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх,</p>

	<p>Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>		<p>расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:</p> <p>«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас!»</p> <p>Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»</p> <p>Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. <p>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление</p>	<p>Отработка танцевальных движений танца «Черлидинг»</p> <p>Ритмический танец «Ежик резиновый». (вторая младшая группа)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. <p>Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях,</p>

	<p>движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>		<p>поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ

<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заклучительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Яблочко». <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу. <i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. <p>Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц.
------------------------------	--	--	---

			<p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>	<p>Отработка движений ритмического танца «Яблочко».</p> <p>Ритмическая танец-игра «Холодно замерзли руки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
МАРТ			
1-2	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота,

неделя	<p>веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. 2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. 3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. 4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. 5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. 6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. 7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. 8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. 9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. 10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. 11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. 12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. 13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой. 14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу. 15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны. 	<p>спины, ног, рук; гибкости.</p> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. <p>Сейчас мы будем готовить ракету к</p>

	<p>бокком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>		<p>полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
АПРЕЛЬ			
<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым бокком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»). Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p>1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p>Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на</p>

	<p>спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заклочительная ходьба.</p>	<p>припева. 2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза. Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке. Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставляя на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны. Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	<p>спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно</p>	<p>Ритмический танец «Антошка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» – для мышц рук, ног. <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы.</p>

	в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.		Поползли!
МАЙ			
1 неделя	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.	Ритмический танец-игра «У жирафа пятнышки» Ритмический танец игра «Цветочек»	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. • «Гусеница» – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!
2 неделя	Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.	Диагностика Репетиционная работа к открытому занятию Ритмический танец «Микки-маус». Ритмический танец «Русский самовар» Ритмический танец «Черлидинг». Ритмический танец «Яблочко».	
3 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая	Ритмический танец «Ежик резиновый». Ритмичный танец «Цыганский».	<ul style="list-style-type: none"> • «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. Что за странный колобок

	<p>на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Я рисую».</p>	<p>в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!</p> <p>Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и коlobки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости. <p>Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.</p>
<p>4 неделя</p>		<p>Открытое занятие для родителей</p>	

3.5 Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности -М.,2010.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 2009. – 56с.
2. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 2012.- 105 с.
3. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 2010.- 58с.
4. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 2009. -27с.
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 2012.- 46 с.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2013.- 87 с.
7. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 2015. – 39 с.

