

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол от «05» декабря 2022 г. № 2

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом заведующего  
МАДОУ "Детский сад № 322"  
от «10» января 2023 г. № 30/1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«РитМикс»  
для детей 3 - 7 лет**

Срок реализации 4 года

**Разработчики:**

**Заведующий** Е.С. Стрижева

**Зам.зав.по ВМР** Ю.А Ушакова

**Старший воспитатель**

Л.А. Лазарева

**Музыкальный руководитель:**

Елисеева А.А.

**г.Н.Новгород**

**2022 год**

## Содержание

1.Пояснительная записка.....	3
2.Организационно-педагогические условия.....	9
2.1.Формы аттестации.....	9
2.2.Методическое обеспечение программы.....	9
2.3.Особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.....	12
2.4.Учебный план.....	16
2.5.Календарный учебный график.....	16
3.Рабочая программа.....	17
4.Методические и оценочные материалы.....	32
5.Список используемой литературы.....	34
Приложение 1.....	37
Приложение 2.....	38

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. №16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей, молодежи и условиях распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) (с изменениями от 02.12.2020г. № 39).

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмикс» носит художественно-эстетическую направленность.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом развитии.

### **Актуальность программы.**

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную

сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях, в рамках реализации дополнительной образовательной программы «Ритмикс», дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Обучающиеся познают многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

**Новизна программы** заключается в интеграции различных направлений, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение, все они даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников.

**Педагогическая целесообразность** программы способствует развитию творческих способностей обучающихся, т.к. танцевальное искусство синтезирует воображение, эмоции, образное мышление и другие, важные для детского творчества процессы.

**Практическая значимость** программы заключается в формировании у обучающихся навыков танцевального искусства, создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды, оптимизация форм, средств и методов развития знаний, умений и навыков обучающихся.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель Программы** - прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

**Реализации этой цели будет способствовать решение следующих задач:**

#### ***Образовательные:***

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

#### ***Воспитательные:***

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.

- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.

- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

***Развивающие:***

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья детей.

**Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы, является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий.

**Адресат программы.**

Участники программы: дети в возрасте 3-7 лет, посещающие детский сад. В состав группы входит не более пятнадцати человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена и рассчитана на четыре года обучения. Она охватывает младший и старший дошкольный возраст – дети от 3 до 7 лет. Поскольку уровень программы **базовый**, то особых специфических навыков для освоения обучающимися программы не требуется.

**Объем программы.**

Срок реализации программы 4 года (1 учебный год равен 9 месяцев).

На полное освоение одного года обучения потребуется 72 часа.

Общий срок освоения Программы-288 часов.

**Формы и режим занятий.**

Форма обучения – очная (использование дистанционных образовательных технологий – не предусмотрено).

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

- Дети 3-4 года – 15 минут
- Дети 4-5 лет – 20 минут
- Дети 5-6 лет – 25 минут
- Дети 6-7 лет – 30 минут

Язык обучения – русский.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям, с учётом желаний родителей.

Программа предусматривает групповые занятия с детьми. Состав групп 12-15 человек. Вся работа по программе выстраивается с широким применением игровой деятельности, т.к. двигательной-игровой деятельностью ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

### **Основные формы и методы.**

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного танца.
- Элементы детского бального танца
- Элементы историко-бытового танца.
- Элементы эстрадного танца.

Занятия направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединенных в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог изучает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее

ответственные и главные, т.к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей:

	Часть занятия	Описание
	Вводная: разминка, простые движения	Развитие двигательных навыков ребенка, при которых задействуются все части тела. В разминке ребенок получает опыт простых движений и передвижений.
	Основная	Делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций)
	Заключительная	Музыкальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон.

### **Ожидаемые результаты и способы определения результативности.**

К концу обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники за весь период обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний и результат достижений отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

### **Дошкольник будет знать:**

- музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- хореографические названия изученных элементов;

- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать позиции ног.

**Воспитанник будет уметь:**

- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

Итоговое занятие проводится в форме концерта или музыкально-хореографического спектакля.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проводится в форме концерта или музыкально-хореографического спектакля - 2 раза в год, участие в районных конкурсах и фестивалях.

Также предусмотрены следующие **способы и формы выявления, фиксации и предъявления результатов:**

<b>Способы и формы выявления результатов</b>	<b>Способы и формы фиксации результатов</b>	<b>Способы и формы предъявления результатов</b>
Беседа, опрос, наблюдение, итоговые занятия, анализ мероприятий, анализ приобретенных навыков	Грамоты, Дипломы, Фотоотчёты Отзывы (детей и родителей) Методические разработки	Отчеты Открытые просмотры НОД Аналитические справки

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Формы аттестации**

Формы аттестации предусматривают:

- промежуточную
- итоговую.

Формой подведения итогов реализации данной программы является участие детей в открытых мероприятиях (концерты, музыкально-хореографические спектакли), а также в конкурсах и фестивалях на районном и городском уровне.

### **2.2. Методическое обеспечение программы**

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей по художественно-эстетическому развитию. Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально оборудованном кабинете дополнительного образования. Предметно-развивающая среда кабинета соответствует интересам и потребностям учащихся, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы, а так же способствует трансформации знаний, умений в опыт.

#### **Базовое оснащение:**

- зал для проведения занятий;
- спортивный (гимнастический) инвентарь;
- персональный компьютер (ноутбук);
- музыкальные колонки;
- аудио и видео материалы;
- экран и проектор.

#### ***Требования к внешнему виду обучающихся:***

- тренировочная одежда (шорты, футболки, трико);
- специальная обувь (чешки, кроссовки/кеды).

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### **Развитие музыкальности:**

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3 частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;
- развитие способности различать жанр произведения – плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

#### Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

#### *Основные:*

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;
- прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок «легкий» и «сильный» и др.;

*Общеразвивающие упражнения* - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

*Имитационные движения* - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе» и т.д.);

*Плясовые движения* – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становится в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики», «спираль» и др.).

Развитие творческих способностей:

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов – умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения – по фразам;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления – на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде».

Развитие нравственно – коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр);
- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослого: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

### **2.3. Особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, образовательный процесс организуется по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам с учетом особенностей психофизического развития.

Специальные условия обучения, воспитания и развития детей с ограниченными возможностями здоровья создаются в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) инвалида, ребенка-инвалида.

Образовательная деятельность по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп, и быть направлена на решение следующих задач:

- оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (абилитации);
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:
  - с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;
  - воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;
- формирование интереса к определенному виду деятельности в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ.

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья по адаптированным дополнительным образовательным программам создаются специальные условия для получения образования указанными обучающимися, в том числе:

- а) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми и

слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) тактильные информационные таблички, выполненные крупным шрифтом, и с использованием рельефно-линейного шрифта или рельефно-точечного шрифта Брайля, с номерами и наименованиями помещений, а также справочной информацией о расписании учебных занятий;

- доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации, осуществляющей образовательную деятельность, располагающему местом для размещения собаки-поводыря в часы обучения самого обучающегося;

- звуковые маяки, облегчающие поиск входа в организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

- выпуск альтернативных форматов печатных материалов по дополнительным общеобразовательным программам (крупный шрифт или аудиофайлы);

- контрастную маркировку проступей крайних ступеней в виде противоскользящих полос, а также контрастную маркировку прозрачных полотен дверей, ограждений (перегородок). При реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, организации, осуществляющие образовательную деятельность, край ванны бассейна по всему периметру должны выделять полосой, имеющей контрастную окраску по отношению к цвету обходной дорожки;

- применение специальных методов и приемов обучения, связанных с показом и демонстрацией движений и практических действий;

- использование специальных учебников, учебных пособий и наглядных дидактических средств (муляжи, модели, макеты, укрупненные и (или) рельефные иллюстрации);

- применение специального спортивного инвентаря и рельефно-контрастной маркировки спортивных залов и игровых площадок (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

- дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка визуально-акустического оборудования с возможностью трансляции субтитров);

- обеспечение возможности понимания и восприятия обучающимися на слухо-зрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с тематикой

учебных занятий, а также использования его в самостоятельной речи;

- использование с учетом речевого развития обучающихся разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе учебных занятий;

б) для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- материально-технические условия, предусматривающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, осуществляющей образовательную деятельность, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров до высоты не более 0,8 м; наличие специальных кресел и других приспособлений);

- безбарьерную архитектурно-планировочную среду;

- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации);

- включение в содержание образования упражнений на развитие равновесия, точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и другое (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

в) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио-/видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

- использование средств альтернативной коммуникации, включая коммуникаторы, специальные планшеты, кнопки, коммуникативные программы, коммуникативные доски и так далее;

- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);

- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога (тренера, инструктора);
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии;

г) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС) - использование визуальных расписаний;

д) для обучающихся с задержкой психического развития:

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов выполнения спортивных упражнений (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения;

- использование специальных приемов и методов обучения;

- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и другие), использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта);

е) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- специально оборудованные "зоны отдыха" для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;

- для обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и

множественными нарушениями развития) (ТМНР) - психолого-педагогическое тьюторское сопровождение;

- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);
- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений.

Занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **2.4. Учебный план**

Третья-четвертая недели сентября и вторая-третья недели мая – диагностический период – 2 недели.

№ п/п	Наименование	Количество часов		
		Количество в неделю	Количество по программе	Продолжительность
1.	«Ритмикс» 3-4 года	2	72	15 минут
2.	«Ритмикс» 4-5 лет	2	72	20 минут
3.	«Ритмикс» 5-6 лет	2	72	25 минут
4.	«Ритмикс» 6-7 лет	2	72	30 минут

#### **2.5. Календарный учебный график**

год обучения с 1 сентября по 31 мая									
Месяц обучения	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Количество недель обучения	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Всего 36 недель обучения									
Общее количество учебных часов в год - 72									
Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни					Государственные выходные и праздничные дни				

### 3. Рабочая программа

Каждое занятие состоит из трёх частей:

*Подготовительная часть:*

- Общая и специальная разминка

*Основная часть:*

- Изучение нового материала. Отработка упражнений.
- Разучивание основного танца

*Игра*

#### Учебно-тематический план (1 год обучения) 3-4 года

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов Теория\ практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие Знакомство с танцем	Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	2 неделя	Знакомство с танцем	Разминка «Потанцуем» Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	3 неделя	<b>МОНИТОРИНГ</b>		0/2
	4 неделя			0/2
Октябрь	5 неделя	Постановка рук и ног	Разминка «В мире животных» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз. Руки – круговые движения кистями рук, разжимание и сжимание пальцев рук, поднимание и опускание прямых рук). Танцевальная игра «Потанцуем, малыши!» танец-игра «Танцуют зверята» Постановка рук на пояс, вдоль туловища	1\1
	6 неделя	Постановка рук и ног	Разминка «В мире животных» танец-игра «Танцуют зверята» Постановка рук на пояс, вдоль туловища. Обозначение исходного положения.	1\1
	7 неделя	Постановка рук и ног	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка ног вместе и на ширине плеч. Обозначение исходного положения.	0/2
	8 неделя	Постановка рук и ног	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка ног вместе и на ширине плеч. Обозначение исходного положения. танец-игра «Что умеют наши ножки»	0/2
Ноябрь	9 неделя	Постановка корпуса	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	05/1,5

	<b>10 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
	<b>11 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
	<b>12 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «В мире животных» Танец-игра «Танцуют зверята». Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
<b>Декабрь</b>	<b>13 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднятие вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднятие и опускание прямых рук. Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг) Игра «Скорый поезд»	05/1,5
	<b>14 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Игра «Скорый поезд»	0/2
	<b>15 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Игра «Скорый поезд»	0/2
	<b>16 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Игра «Скорый поезд»	0/2
<b>Январь</b>	<b>17 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна танец-игра «Ну-ка вместе»	05/1,5
	<b>18 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	<b>19 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	<b>20 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2

Февраль	21 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Ноги - приседания, прыжки) Разучивание движений к танцу «Конфетки»	0,5/1,5
	22 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Мы едем, едем, едем...»	0/2
	23 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Мы едем, едем, едем...»	0/2
	24 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые Путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Мы едем, едем, едем...»	0/2
Март	25 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	26 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	27 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	28 неделя	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Конфетки» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
Апрель	29 неделя	Разучивание танца	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг, круг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук, вращение. Ноги- приседания, прыжки, перекаат стопы) Разучивание движений к танцу «Конфетки»	0,5/1,5
	30 неделя	Разучивание танца	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Конфетки»	0/2
	31 неделя	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Конфетки»	0/2

	<b>32 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Конфетки»	0/2
<b>май</b>	<b>33 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Конфетки» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
	<b>34 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Конфетки» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
	<b>35 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Конфетки»	0/2
	<b>36 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Репетиционная работа. Танец «Конфетки»	0/2
<b>Итог о</b>	36 учебных недель, 72 занятия		Теория: 4,5 часа Практика 67,5 часов	

### Учебно-тематический план (2 год обучения) 4-5 лет

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов Теория\ Практика	
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Вводное занятие Знакомство с танцем	Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	<b>2 неделя</b>	Знакомство с танцем	Разминка «Потанцуем» Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	<b>3 неделя</b>	<b>МОНИТОРИНГ</b>		2
	<b>4 неделя</b>			2
<b>Октябрь</b>	<b>5 неделя</b>	Постановка рук и ног	Разминка «Джамбо» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, вращение. Плечи – поднятие вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, локтями и полный круг прямыми руками, поднятие и опускание прямых рук. Ноги – приседания, прыжки). Танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка рук на пояс, вдоль туловища	1\1
	<b>6 неделя</b>	Постановка рук и ног	Разминка «Джамбо» танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка рук на пояс, вдоль туловища. Обозначение исходного положения.	1\1
	<b>7 неделя</b>	Постановка рук и ног	Разминка «Джамбо» Танец-игра танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка ног вместе и на ширине плеч.	0/2

			Обозначение исходного положения.	
	<b>8 неделя</b>	Постановка рук и ног	Разминка «Джамбо» Танец-игра танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка ног вместе и на ширине плеч. Обозначение исходного положения. танец-игра «Что умеют наши ножки»	0/2
<b>Ноябрь</b>	<b>9 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «Джамбо» Игра «Веселые капельки» Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	05/1,5
	<b>10 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «Джамбо» Игра «Веселые капельки» Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
	<b>11 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «Джамбо» Игра «Веселые капельки» Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
	<b>12 неделя</b>	Постановка корпуса	Разминка «Джамбо» Игра «Веселые капельки» Постановка корпуса, отработка движений с прямым корпусом	0/2
<b>Декабрь</b>	<b>13 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Ноги – приседания, прыжки, утиный шаг). Маршировка (шаг с носка, шаг на полупальцах, переменный шаг с носка на пятку и обратно, пружинящий шаг, топающий шаг) Танец-игра «Шел король по лесу» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	05/1,5
	<b>14 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Танец-игра «Шел король по лесу» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2
	<b>15 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Танец-игра «Шел король по лесу» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2
	<b>16 неделя</b>	Основные шаги	Разминка «Гномики» Маршировка Танец-игра «Шел король по лесу» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2
<b>Январь</b>	<b>17 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна, две колонны, линия танец-игра «Ну-ка вместе»	05/1,5
	<b>18 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна, две колонны, линия танец-игра «Ну-ка вместе» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2

	<b>19 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна, две колонны, линия танец-игра «Ну-ка вместе» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2
	<b>20 неделя</b>	Перестроения	Разминка «Гномики» Перестроения – круг, колонна, две колонны, линия танец-игра «Ну-ка вместе» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0/2
<b>Февраль</b>	<b>21 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук. Ноги - приседания, прыжки. Движения с перемещением) Разучивание движений к танцу «Сонные гномики»	0,5/1,5
	<b>22 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» Игра «Музыкальные змейки»	0/2
	<b>23 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» Игра «Музыкальные змейки»	0/2
	<b>24 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые Путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» Игра «Музыкальные змейки»	0/2
<b>Март</b>	<b>25 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	<b>26 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	<b>27 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Сонные гномики» танец-игра «Ну-ка вместе»	0/2
	<b>28 неделя</b>	Разучивание танца	Разминка «Веселые путешественники» Разучивание движений к танцу «Неразлучные друзья» танец-игра «Ну-ка вместе!»	0/2

Апрель	29 неделя	Разучивание танца	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (голова – повороты в стороны, наклоны вперед, в стороны, полукруг, круг. Плечи – поднимание вверх и опускание вниз, круговые движения. Руки – круговые движения кистями рук, сгибание и разгибание в локтевом суставе, поднимание и опускание прямых рук, вращение. Ноги- приседания, прыжки, пережат стопы) Разучивание движений к танцу «Неразлучные друзья» танец-игра «Пяточка-носочек»	0,5/1,5
	30 неделя	Разучивание танца	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Неразлучные друзья» танец-игра «Пяточка-носочек»	0/2
	31 неделя	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Неразлучные друзья» танец-игра «Пяточка-носочек»	0/2
	32 неделя	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Разучивание движений к танцу «Неразлучные друзья» танец-игра «Пяточка-носочек»	0/2
май	33 неделя	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Сонные гномики», «Неразлучные друзья»	0/2
	34 неделя	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Сонные гномики», «Неразлучные друзья»	0/2
	35 неделя	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Сонные гномики», «Неразлучные друзья» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
	36 неделя	Репетиционная работа	Репетиционная работа. Танец «Сонные гномики», «Неразлучные друзья» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
<b>Итого</b>	36 учебных недель, 72 занятия	Теория: 4,5 часа Практика 67,5 часов		

### Учебно-тематический план (3 год обучения) 5-6 лет

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов Теория\ Практика
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие Знакомство с танцем	1\1
	2 неделя	Знакомство с	Разминка «Потанцуем»

		танцем	Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	<b>3 неделя</b>	<b>МОНИТОРИНГ</b>		0/2
	<b>4 неделя</b>			0/2
<b>Октябрь</b>	<b>5 неделя</b>	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Фиксики» (Научить поворотам головы, круг головой, наклоны. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения. Руки – открывание во II позицию и закрывание в положение на талию, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – притопы – одинарный. Поднимание колен, полу присядка. Прыжки - галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Танец-игра «Пяточка-носочек» Постановка рук, осанка. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо, полуоборот, профиль. Обозначение исходного положения Разучивание движений к танцу «Воздушный»	1\1
	<b>6 неделя</b>	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Фиксики» Танец-игра «Пяточка-носочек» Постановка рук, осанка. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо, полуоборот, профиль. Обозначение исходного положения. Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>7 неделя</b>	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Фиксики» танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка рук, осанка. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо, полуоборот, профиль. Обозначение исходного положения. Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>8 неделя</b>	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Фиксики» танец-игра «Вперед четыре шага» Постановка рук, осанка. Упражнения на ориентировку в пространстве: положение прямо, полуоборот, профиль. Обозначение исходного положения. танец-игра «Что умеют наши ножки» Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>9 неделя</b>	«Танцевальное искусство»	Разминка «Бабочки» (Повороты, наклоны и вращение головы. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения, вытягивание в сторону. Руки – позиции «подготовительная» I, II III, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Плавные движения руками Корпус – наклоны, повороты. Ноги – выворотная позиция. Натянуть носок. Поднимание колен, полу присядка. Прыжки - галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами.) Игра «На лужайке» Познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность». Разучивание движений к танцу «Воздушный»	1/1
<b>Ноябрь</b>				

	<b>10 неделя</b>	«Танцевально е искусство»	Разминка «Бабочки» Игра «На лужайке» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>11 неделя</b>	«Танцевально е искусство»	Разминка «Бабочки» танец-игра «Разноцветная игра» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>12 неделя</b>	«Танцевально е искусство»	Разминка «Бабочки» танец-игра «Разноцветная игра» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
Декабрь	<b>13 неделя</b>	Гимнастичес кие упражнения	Разминка «Паучки» (Повороты, наклоны и вращение головы. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения, вытягивание в сторону. Руки – позиции «подготовительная» I, II III, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Плавные движения руками Корпус – наклоны, повороты. Ноги – выворотная позиция. Натянуть носок. Поднимание колен, полу присядка. Прыжки - галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Растяжка). Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Воздушный»	1/1
	<b>14 неделя</b>	Гимнастичес кие упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>15 неделя</b>	Гимнастичес кие упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
	<b>16 неделя</b>	Гимнастичес кие упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Воздушный»	0/2
Январь	<b>17 неделя</b>	Работа с лентами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с гимнастическими лентами на палочке. Танец-игра «Давай попрыгаем» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	1/1
	<b>18 неделя</b>	Работа с лентами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с гимнастическими лентами на палочке. Отработка движений. Танец-игра «Давай попрыгаем» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2

	<b>19 неделя</b>	Работа с лентами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с гимнастическими лентами на палочке. Отработка движений. Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>20 неделя</b>	Работа с лентами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с гимнастическими лентами на палочке. Отработка движений. Игра «Тик - так» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>21 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Бабочки» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «У жирафа пятна» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0,5/1,5
	<b>22 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Бабочки» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «У жирафа пятна» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
<b>Февраль</b>	<b>23 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Бабочки» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «У жирафа пятна» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>24 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Бабочки» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «У жирафа пятна» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>25 неделя</b>	Разучивание танца. Перестроение	Разминка «Паучки» Танец-игра «У оленя дом большой» Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>26 неделя</b>	Разучивание танца. Перестроение	Разминка «Паучки» Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Танец-игра «У оленя дом большой» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
<b>Март</b>	<b>27 неделя</b>	Разучивание танца. Перестроение	Разминка «Паучки» Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Танец-игра «У оленя дом большой» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>28 неделя</b>	Разучивание танца. Перестроение	Разминка «Паучки» Перестроения – змейка, круг, две колонны, четыре колонны, полукруг, «прочес», диагонали, полукруг.) Танец-игра «У оленя дом большой» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
<b>Апрель</b>	<b>29 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (с изменением ритма – три счета с паузой, по одному и два счета) Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0,5/1,5

	<b>30 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (с изменением ритма – три счета с паузой, по одному и два счета) Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>31 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (с изменением ритма – три счета с паузой, по одному и два счета) Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
	<b>32 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (с изменением ритма – три счета с паузой, по одному и два счета) Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Танец с лентами»	0/2
<b>май</b>	<b>33 неделя</b>	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Воздушный», «Танец с лентами»	0/2
	<b>34 неделя</b>	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Воздушный», «Танец с лентами»	0/2
	<b>35 неделя</b>	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Воздушный», «Танец с лентами» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
	<b>36 неделя</b>	Репетиционная работа	Репетиционная работа. Танец «Воздушный», «Танец с лентами» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
<b>Итого</b>	36 учебных недель, 72 занятия		Теория: 8 часов Практика 64 часов	

### Учебно-тематический план (4 год обучения) 6-7 лет

Месяц	Тема занятия	Содержание	Количество часов Теория\ практика	
<b>Сентябрь</b>	<b>1 неделя</b>	Вводное занятие Знакомство с танцем	Приветствие. Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	<b>2 неделя</b>	Знакомство с танцем	Разминка «Потанцуем» Танцевальная игра «Наши ножки хороши»	1\1
	<b>3 неделя</b>	<b>МОНИТОРИНГ</b>		2
	<b>4 неделя</b>			2

Октябрь	5 неделя	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Потанцуем» (Повороты, наклоны и вращение головы. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения, вытягивание в сторону. Руки – позиции «подготовительная» I, II III, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Плавные движения руками Корпус – наклоны, повороты. Ноги – выворотная позиция. Натянуть носок. Поднимание колен, полу присядка. Прыжки - галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Растяжка). Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	1\1
	6 неделя	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Потанцуем» Игра «Мы собираемся на бал» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	7 неделя	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Потанцуем» Игра «Мы собираемся на бал» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	8 неделя	Постановка корпуса, рук, ног	Разминка «Потанцуем» Игра «Мы собираемся на бал» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
Ноябрь	9 неделя	«Танцевальное искусство»	Разминка «Потанцуем» Игра «Как у нашей бабушки» Познакомить детей с понятиями «танцевальное искусство», «хореографический образ», «пластика», «жест», «выразительность». Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	1/1
	10 неделя	«Танцевальное искусство»	Разминка «Потанцуем» Игра «Как у нашей бабушки» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	11 неделя	«Танцевальное искусство»	Разминка «Потанцуем» Игра «Как у нашей бабушки» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	12 неделя	«Танцевальное искусство»	Разминка «Потанцуем» Игра «Как у нашей бабушки» Упражнения на развитие пластичности и выразительности Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
Декабрь	13 неделя	Гимнастические упражнения	Разминка «Паучки» (Повороты, наклоны и вращение головы. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения, вытягивание в сторону. Руки – позиции «подготовительная» I, II III, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Плавные движения руками Корпус – наклоны, повороты. Ноги – выворотная позиция. Натянуть носок. Поднимание колен, полу присядка. Прыжки - галоп в стороны, подскоки на месте, с поджатыми ногами. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Растяжка). Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Танец-игра «Буги-вуги» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	1/1

	<b>14 неделя</b>	Гимнастические упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Танец-игра «Буги-вуги» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	<b>15 неделя</b>	Гимнастические упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Танец-игра «Буги-вуги» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
	<b>16 неделя</b>	Гимнастические упражнения	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Танец-игра «Буги-вуги» Разучивание движений к танцу «Хип-хоп»	0/2
<b>Январь</b>	<b>17 неделя</b>	Работа с помпонами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с помпонами. Танец-игра «Злобная повторялка» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	1/1
	<b>18 неделя</b>	Работа с помпонами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с помпонами. Танец-игра «Злобная повторялка» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>19 неделя</b>	Работа с помпонами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с помпонами. Танец-игра «Злобная повторялка» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>20 неделя</b>	Работа с помпонами	Разминка «Паучки» Упражнение «мостик», «колечко», «Корзиночка». Техника работы с помпонами. Танец-игра «Злобная повторялка» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
<b>Февраль</b>	<b>21 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Сигналы» (Повороты, наклоны и вращение головы. Плечи – поочередное поднимание и опускание, «по три с паузой», круговые движения, вытягивание в сторону. Руки – позиции «подготовительная» I, II III, поочередное поднимание и опускание рук – талия, плечи, вытянуть вверх. Четкие движения руками, как сигналы. Корпус – наклоны, повороты. Ноги – вращение стопы, пережат с пятки на носок. Натянуть носок. Партерная гимнастика. Упражнения на растяжку мышц, укрепления мышц спины, для правильного формирования стопы. Растяжка). Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «Я ракета» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0,5/1,5
	<b>22 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Сигналы» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «Я ракета» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2

	<b>23 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Сигналы» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «Я ракета» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>24 неделя</b>	Разучивание танца. Березка	Разминка «Сигналы» Упражнение «Березка». Техника выполнения. Отработка. Танец-игра «Я ракета» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>25 неделя</b>	Разучивание танца. Партер	Разминка «Сигналы» Танец-игра «У оленя дом большой» Движения в партере. (Трюки, станты) Техника исполнения. Как избежать травматизма? Танец-игра «Запрещенное движение» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	1/1
	<b>26 неделя</b>	Разучивание танца. Партер	Разминка «Сигналы» Движения в партере. (Трюки, станты) Техника исполнения. Как избежать травматизма? Танец-игра «Запрещенное движение» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>27 неделя</b>	Разучивание танца. Партер	Разминка «Сигналы» Движения в партере. (Трюки, станты) Техника исполнения. Как избежать травматизма? Танец-игра «Запрещенное движение» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
<b>Март</b>	<b>28 неделя</b>	Разучивание танца. Партер	Разминка «Сигналы» Движения в партере. (Трюки, станты) Техника исполнения. Как избежать травматизма? Танец-игра «Запрещенное движение» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>29 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» (с изменением ритма – три счета с паузой, по одному и два счета. Элементы импровизации) Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0,5/1,5
	<b>30 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>31 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
<b>Апрель</b>	<b>32 неделя</b>	Разучивание танца. Работа с ритмом	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Игра «Кто запомнил лучше всех» Разучивание движений к танцу «Спортивный чирлидинг»	0/2
	<b>33 неделя</b>	Репетиционн ая работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцую» Репетиционная работа. Танец «Хип-хоп», «Спортивный чирлидинг»	0/2
<b>май</b>	<b>34</b>	Репетиционн	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я	0/2

	<b>неделя</b>	ая работа	танцюю» Репетиционная работа. Танец «Хип-хоп», «Спортивный чирлидинг»	
	<b>35 неделя</b>	Репетиционная работа	Танцевально – ритмическая гимнастика «Я танцюю» Репетиционная работа. Танец «Хип-хоп», «Спортивный чирлидинг» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
	<b>36 неделя</b>	Репетиционная работа	Репетиционная работа. Танец «Хип-хоп», «Спортивный чирлидинг» Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года	0/2
<b>Итого</b>	36 учебных недель, 72 занятия		Теория: 8 часов Практика 64 часов	

#### 4. Методические и оценочные материалы.

Текущий контроль осуществляется в форме открытых занятий, обсуждений, викторин, участие в городских и районных конкурсах и фестивалях в течение года.

По окончании курса проводится итоговая проверка знаний, умений и навыков с целью определения объема и глубины усвоенных знаний, сформированных умений и навыков в соответствии с требованиями программы. Формой подведения итогов реализации данной программы является участие детей в открытых мероприятиях (концерты, музыкально-хореографические спектакли), а также в конкурсах и фестивалях на районном и городском уровне.

**Оценка** результативности программы проводится по методике **А.И. Бурениной** изложенной в пособии «Ритмическая мозаика».

Обследование проводится два раза в год: в начале учебного года (первичная – сентябрь) и в конце учебного года (итоговая – май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу.

##### **Критерии оценки:**

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях);

правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

#### **Диагностическая карта (Приложение №1)**

##### **Проведение исследования**

##### **Музыкальность.**

**5 баллов** – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

**1-0 баллов** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с начало и концом произведения.

##### **Эмоциональность.**

**5 баллов** – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

**4-2 балла** – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

**1-0 баллов** – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

##### **Творческие проявления.**

**5 баллов** – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

**4-2 балла** – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

**1-0 баллов** – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

### **Внимание.**

**5 баллов** – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

**4-2 балла** – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

### **Память.**

**5 баллов** – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

**4-2 балла** - запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

**1-0 баллов** – не способен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

### **Подвижность (лабильность) нервных процессов.**

**5 баллов** – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

**В-1, В-2, В-3, В-4** – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

**З-1, З-2, З-3, З-4** - заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

### **Координация, ловкость движений.**

**5 баллов** – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

**4-2 балла** – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

### **Гибкость, пластичность.**

**5 баллов** – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

**4-2 балла** – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

**1-0 баллов** – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

## 5. Список используемой литературы:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
5. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
9. Аудиокассеты, CD – диски, видеодиски.
10. Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.



## Примерные виды упражнений, гимнастики и танцев

### *Дыхательная гимнастика «Дровосек»*

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

### *Дыхательная гимнастика «Надуй шарик»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

### *Дыхательная гимнастика «Гуси летят»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

### *Дыхательная гимнастика «Жук»*

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

### *Дыхательная гимнастика «Часики»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

### *Дыхательная гимнастика «Петушок»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

### *Дыхательная гимнастика «Насос»*

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Партерный экзерсис»**

Раздел «Партерный экзерсис» включен с целью, помочь формированию скелетно-мышечного аппарата ребенка, формированию осанки.

Пока ребенку еще трудно координировать движения своего тела, включать в работу различные группы мышц, занятия в положении сидя и лежа облегчают ему эти задачи.

Партерный экзерсис позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу 3-х целей:

- повысить гибкость суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений, а далее – в танце.

### **Танцевальная композиция «Веселые зверята»**

(музыка по выбору музыкального руководителя)

Программное содержание: закреплять умение детей выразительно выполнять образные движения, свободно ориентироваться в пространстве, легко двигаться в характере музыки.

Описание: в танце участвует три ребенка в костюмах «зайчика», «медведя», «сороки».

Вступление: дети сидят на стульях, слушают музыку.

Музыка А

1-8 такты: выход зайчика. Ребенок двигается поскаками по маленькому кругу. Руки, согнутые в локтях, на уровне груди.

Музыка Б

1 такт: зайчик останавливается в центре зала, выполняет два легких прыжка на месте;

2 такт: выполняет один прыжок на правой ноге;

3 такт: повторяются движения 1 такта;

4 такт: выполняет прыжок на левой ноге;

5-8 такты: повторяются движения 1-4 тактов.

Музыка А

Выход медведя. Зайчик убегает в сторону, прячется. Медведь движется по кругу, переваливаясь с ноги на ногу. В конце подходит к зайчику, подает ему руку, зайчик встает.

Музыка Б

Медведь и зайчик кружатся в парах. В конце они останавливаются лицом к зрителям на небольшом расстоянии друг от друга.

Музыка А

Выход сороки. Она движется легким бегом, взмахивая руками-«крыльями». Сорока бежит вокруг медведя и зайца (восьмеркой). В это время медведь и зайчик выполняют

пружинку с поворотами вправо-влево. В конце сорока останавливается между зверятами лицом к зрителям.

Музыка Б

1 такт: дети выполняют два прыжка на месте;

2 такт: дети выполняют один прыжок с поворотом вправо;

3 такт: повторяются движения 1 такта;

4 такт: выполняют прыжок с поворотом влево;

5-8 такты: повторяются движения 1-4 тактов.

Музыка А

Дети двигаются вправо по кругу поскоками, взявшись за руки. В конце части музыки останавливаются лицом к зрителям.

Музыка Б

Кружение (по-одному) в левую сторону.

В конце музыки останавливаются перед зрителями.

### ***Танец – приветствие «Португалия»***

Развивает ориентацию в пространстве.

*1 вариант:*

1 часть: Свободное движение по залу, встреча с любым партнером, выполняются хлопки.

2 часть:

2 хлопка (свои),

1 хлопок правой с партнером напротив,

2 хлопка,

1 хлопок левой рукой,

2 хлопка,

1 хлопок одновременно двумя руками с партнером напротив, прощаются, машут друг другом руками, «До свидания».

*2 вариант:*

1 часть: Дети ходят парами по залу. Пары встречаются, выполняя хлопки.

2 часть:

2 хлопка (свои),

1 хлопок с партнером напротив,

2 хлопка,

1 хлопок с партнером наискосок,

2 хлопка,

1 хлопок со своим партнером, прощаются, «До свидания», машут друг другу.

Игра повторяется несколько раз.

### ***«Сапожки» (И.Э.Бриске)***

Музыка – «Сапожки русские», 2/4.

Представим, что у нас на ногах красивые сапожки. Так хорошо постучать каблучками, полюбоваться сапожками. Ноги сами просятся в пляс.

Основные танцевальные движения: тройной ход с последующим ударом в пол, топающий одинарный ход, «ковырялочка», «тритоп».

Исходное положение: дети стоят друг за другом по кругу, ноги вместе, руки на поясе, спина прямая, голова слегка приподнята. Все движения выполняются чётко, энергично. Продвижения по кругу в правую сторону с правой ноги, и в левую сторону с левой ноги, а так же повороты вокруг себя развивают у детей навыки пространственной ориентации, координацию, память.

Начинается танец по кругу в правую сторону на первые 8 тактов, на следующие 8 тактов движения выполняются с левой ноги в левую сторону.

1– 2 такты – «тройной» ход с правой ноги (удар левой ногой рядом с правой),

3– 4 такты - «тройной» ход с левой ноги (удар правой ногой рядом с левой),

5 – 6 такты – с правой ноги 4 топаящих шага в повороте вокруг себя вправо (из круга) и останавливаемся лицом в круг,

7-й такт – с одновременным полуприседанием правую ногу ставим на клубочек вперёд, корпус наклоняется к правой ноге, руки на поясе,

8-й такты – правую ногу поставить рядом с левой, ударом в пол.

Движения повторяются, как с 1-8 такты, но все движения начинаются с левой ноги и в левую сторону.

1– 2 такты – правой ногой «ковырялочка» (с носка)

3– 4 такты – 3 удара в пол с правой ноги,

5 – 8 такты – как 1-4 такты, но с левой ноги,

9-10 такты – «тройной ход с ударом», начинается с правой ноги в правую сторону,

11 такт – наклонить прямой корпус вперёд, поклон друг другу.

13 – 14 такты - «тройной ход с ударом», начинается с левой ноги в левую сторону,

15 такт – раскрыть руки в сторону, как бы приглашая на танец, ноги вместе.

16 такт – закрыть руки и повернуться лицом по линии танца. Танец повторяется.

### «*WODE LI ATCHA*» (Тютюнникова Т.Э.)

американская деревянная кукла

(Дошк. Воспитание №4 1999 г.)

1 куплет – оживают руки,

2 куплет – оживают ноги,

3 куплет – локтем противоположное колено,

4 куплет – ходьба.

Вудэли атче } 2 раза

1 куплет – хл. рук

2 куплет – покачивание ног

3 куплет – сгибание рук и ног

4 куплет – ходьба

Ду-да-ли-ду } 2 раза

грудь (барабан) → бедра

Вудэли атче } 2 раза

повтор

Ду-да-ли-ду } 2 раза

повтор

Это так,

2 больших пальца пр. лев. рук +

Это очень просто

2 хлопка (барабан) + бедра

Ду-да-ли-ду } 2 раза

--«»--

Это так,

--«»--

Это очень просто

--«»--

Ду-да-ль, ду-да-ль, ду-да-ль,  
Ду-да-ль-ду!

вращение кистями (моторчики)  
с поворотом.

Задачи: удовольствие от уроков, отдых, общение с друзьями через музыку.

### **«Танец с Чупа-Чупсами» (авт.)**

Разучиваются в одинаковой последовательности танцевальные элементы, исполняются вариативно в разных формах. Чупа-Чупс изготавливается большой, из газет, обёрнутых упаковочной бумагой, привязывается к гимнастической палке. Упражнение направлено на ощущение музыкальной формы, ориентирование в пространстве, на координацию движений, на внимание.

1 фраза – бегут с подскоком, положив Чупа-Чупс на плечо,

2 фраза – останавливаясь на месте, поднимать Чупа-Чупс вверх, слегка пружинящими движениями,

3 фраза – подскоками покружились вокруг себя,

4 фраза – «полизали» (изображая удовольствие и радость), передали Чупа-Чупс другу.

1 вариант исполнения танца: врассыпную;

2 вариант: парами, хаотично по залу;

3 вариант: по кругу;

4 вариант: в двух кругах.

### **«Патер и Сан-Франциско»**

Танец – игра для перестроения детей в пространстве. Можно использовать наглядную модель – рисунки (круг, параллельные прямые, квадрат, улитка и т.д.), или жестаи, или словесно.

Вступление – свободный выход.

1 часть: Ходьба мексиканским шагом.

2 часть: По команде педагога – звук барабана – происходит перестроение в разные фигуры.

### **«Полька с перестроениями» (авт.)**

Танец направлен на выполнение танцевальных элементов (притопы, боковой галоп, до-зе-до, переход) в паре, слышать вступление, начало музыкальной фразы, добиваться выразительности в выполнении движений.

Вступление: дети парами стоят по кругу, лицом друг к другу.

1 фраза: - правым носком 2 удара в пол,

- 3 притопа с правой ноги

- левым носком 2 удара в пол

- 3 притопа с левой ноги.

2 фраза - движения повторяются.

3 фраза: - боковой галоп, руки лодочкой.

4 фраза: - до-зе-до, шаг поклон, прощание, переход внешнего круга следующему партнёру.

Танец повторяется снова.

### **«Контрасты»**

Танец – импровизация под контрастную музыку.

1 часть: Резкие, порывистые движения.

2 часть: Плавные, потягивающиеся движения.

В танце могут использоваться образы – феи, роботы, вода, ленточки и т.д.

### **«Частушка» (авт.)**

Танец направлен на ускорение и замедление, основан на элементах русских народных движений, выражается ярким, задорным, выразительным эмоциональным исполнением.

Вступление: выбегают 2 группы детей с разных сторон, встают в 2 линии лицом друг к другу.

1 часть.

1 фраза: -1-ая группа 3 шага вперед+ 1 притоп,

-также отходят назад,

2 фраза: - те же движения выполняет 2-ая группа детей

3 фраза: - 1-ая группа – руки «полочкой», поднимая плечи по очереди

- поворот вокруг себя + подчеркнуть голосом «Ух!» и топнуть ногой

4 фраза: - те же движения выполняет 2-ая группа детей.

2 часть.

1 фраза: - идут навстречу друг другу, обходят «до-зе-до» с правой стороны

2 фраза: - идут навстречу друг другу, обходят «до-зе-до» с левой стороны

3 фраза: - «волчок» правыми руками

4 фраза: - «волчок» левыми руками, остановка.

3 часть.

1,2 фраза: перестроения из одной линии двигаются к своим стульям, поставленным спинкой друг к другу, садятся.

3, 4 фраза: «качели». Поочередные наклоны туловища вперед, назад.

По окончанию достают из-под стульев ложки.

4 часть.

1 фраза: - правая группа детей задаёт свой ритмический рисунок,

2 фраза: - левая группа детей отвечают таким же ритмом,

3,4 фраза: - то же, но задают ритм игры на ложках левая группа детей.

5 часть.

1,2,3,4 фразы: - солирует одна пара,(в каждой фразе новые солисты) все остальные стучат ложками,

6 часть.

Бегут по кругу, один из партнёров играет на ложка, другой перед ним исполняет «перетопы». В конце с остановкой хором кричат – «Всё!»

### **Танец в деревянных башмаках»**

Австрийская полька

Можно изготовить поролоновые туфли.

Исх. положение:

Дети парами, лицом друг к другу, руки на плечи друг другу.

1 часть: 4 приставных шага с легким наклоном по ходу танца, галоп в противоположную сторону.

Все повторить 2 раза.

2 часть:

а) 1 поворот (меняются местами) переваливаясь → 2 раза.

б) хлопки двумя руками, правой, левой. Внешний круг переходит к другому партнеру.

Танец начинается сначала.

### **«Гномы и великаны» (И.Э.Бриске)**

Чередование движений происходит по принципу контраста, так как гномики маленькие, а великаны большие. Амплитуда движений меняется в зависимости от смены музыкальных частей. Размер – 2/4, исходное положение: дети стоят лицом к центру круга, ноги вместе (VI позиция ног), руки на поясе. Проговариваются слова с соответственной интонацией – «ма-лень-ки-е гно-ми-ки», «боль-ши-е ве-ли-ка-ны».

1 – 2 такты: руки на поясе, маленькие «пружинки», играя плечиками говорим: «ма-лень-ки-е гно-ми-ки,

3– 4 такты: ноги на ширину плеч, руки прямые поднимаются вверх, говорим: «боль-ши-е ве-ли-ка-ны»,

5 – 8 такты: повторяются движения и текст 1-4 тактов,

9-й такт: наклоняемся друг к другу, спина прямая, по секрету произносим: «ма-лень-ки-е гно-ми-ки,

10-й такт: выпрямляя корпус, ноги вместе, говорим: «боль-ши-е ве-ли-ка-ны»,

Припев: 11-12 такты: на усмотрение педагога или прыжки, или хлопки: Та - Та –ти-ти – Та, т.д.

13-14 такты: выносим по очереди «большие ноги»

15-16 такты: «маленькие каблучки» чередуя правую и левую ноги.

Припев: движения повторяются, как в 11-12 тактах.

Далее движения переносятся на линию круга. Шаги выполняются в соответствии с музыкой. На припев движения повторяются.

### **«Александр»**

1 часть: Дети стоят в кругу, взявшись за руки. У 2-4 детей в руках «газовые» платки. Двигаются вправо, двигаются влево подскоком.

2 часть: Импровизация тех детей, у которых в руках платки. По окончании музыкальной части солисты передают платок следующему по порядку.

И танец начинается сначала.

Целесообразно под музыку танца предварительно выполнить ритмическую разминку.

### **«Кто берёзку причесал?» (И.Э.Бриске)**

Музыка солиста группы «Ариэль». В выполнении движений добиваться синхронности, выразительности, пластичности. Исходное положение, дети стоят в кругу, руками держатся за пояса соседей, голова опущена вниз. Внутри круга солист исполняет танцевальную импровизацию на протяжении всего музыкального произведения.

Вступление: «просыпаемся», поднимаем головки, расширяем круг.

1-й куплет.

1 фраза: - покачивания, руки вверх,

2 фраза: - «дождик», брызги руками сверху вниз,

3 фраза: - полуприсед, руками качаем вниз, изображая речку,

4 фраза: - руки плавно поднимаем вверх, через стороны сцепляем друг с другом.

Припев: покачивания вправо, влево, через «пружинку» тидут по кругу по линии танца.

2-й куплет.

1 фраза: - идут в круг, изображая «ветер»,

2 фраза: - отходят назад, изображая «дождик»,

3 фраза: - в круг, «речка»,

4 фраза: - «солнце», в конце руки сцепляем.

Припев: - движения припева повторяются, но покачивания выполнять вперёд выносятся руки и корпус, назад.

Окончание: собираемся в исходное положение, круг сужается, головы опустили вниз.

### **«Танец ткачей»**

Франция

Ремесленный танец – родился из необходимости топтать (танцевать) на ковре.

1 часть: Движение с притопом по кругу, с одновременным выбрасыванием сцепленных рук вперед (изображение ремесленного станка).

2 часть: Соло, Тутти.

Соло а) Ведущий задает какое-либо движение, изображая рисунки на ковре, с добавлением голоса, звуковых жестов.

Тутти б) Все остальные повторяют.

### **«Пастушки» (И.Э.Бриске)**

народная гуцульская мелодия «Коломийка»

Основные движения: приставные шаги с полуприседанием, поворот вокруг себя на полупальцах, простые шаги, подъём на невысокие полупальцы, положение рук, имитирующие игру на дудочке. Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: все стоят по линии круга по направлению движения, держась за опущенные вниз руки.

1-4 такты: - бегут по кругу, тонус мышц рук сильно расслаблен, подёргивая плечами,

5-8 такты: - движения те же, но бегут в другую сторону,

9-12 такты: - «считаем овец» указательным пальцем 1,2,3,4,5,6, хо-ро-шо, с хлопками,

13-16 такты: - «считаем овец» с левой руки в левую сторону,

17-20 такты: - «играем на дудочке», вытянув туловище вверх, играя головой.

21-24 такты: - зафиксировали положение на носках, и покружились вокруг себя.

Движения повторяются сначала.

### **Игра с палочками**

#### **Австрийская полька**

(Музыкальное сопровождение то же, что и в «Танце в деревянных башмаках» - аранжировка разная).

1 часть: Педагог задает ритм, касаясь поверхностей палочками (манипулировать игру на металлофоне).

2 часть: Свободные движения.

### ***Игра со шляпами***

Шляп должно быть меньше по количеству, чем играющих, например, 8 играющих 6 – со шляпами.

Исх. положение:

У всех в руках палочки, у некоторых на палочку надета шляпа.

1 часть: Те, у кого нет на палочках шляп, ходят, снимают с других палочек.

2 часть: Импровизация. Танцуют все.

### ***«Кто берёзку причесал?» (И.Э.Бриске)***

Музыка солиста группы «Ариэль». В выполнении движений добиваться синхронности, выразительности, пластичности. Исходное положение, дети стоят в кругу, руками держатся за пояса соседей, голова опущена вниз. Внутри круга солист исполняет танцевальную импровизацию на протяжении всего музыкального произведения.

Вступление: «просыпаемся», поднимаем головки, расширяем круг.

1-й куплет.

1 фраза: - покачивания, руки вверх,

2 фраза: - «дождик», брызги руками сверху вниз,

3 фраза: - полуприсед, руками качаем внизу, изображая речку,

4 фраза: - руки плавно поднимаем вверх, через стороны сцепляем друг с другом.

Припев: покачивания вправо, влево, через «пружинку», идут по кругу по линии танца.

2-й куплет.

1 фраза: - идут в круг, изображая «ветер»,

2 фраза: - отходят назад, изображая «дождик»,

3 фраза: - в круг, «речка»,

4 фраза: - «солнце», в конце руки сцепляем.

Припев: - движения припева повторяются, но покачивания выполнять вперёд выносятся руки и корпус, назад.

Окончание: собираемся в исходное положение, круг сужается, головы опустили вниз.

### ***Танец «Кукольное дефиле» (И.Э.Бриске)***

Данная композиция исполняется с чётким ритмом, выразительными интонациями, в размере 2/4. Исходное положение: танцующие дети выстраиваются в 4 группы, изображающие сказочных персонажей.

1-я часть.

1 фраза – выходит первая группа детей тем шагом своего героя, которого они изображают. Продвигаются вперёд, расходятся в разные стороны, поделившись пополам, останавливаются вдоль стены, поддерживают хлопками других участников.

2,3,4 фразы – то же самое выполняют другие группы.

2-я часть.

1,2 фразы – «расчёска», по её окончанию все встают в одну колонну из (3,4 человек, в зависимости, сколько человек в группе)

3 фраза – плотное сужение колонны,

4 фраза – расширение колонны.

Окончание:

1,2 фраза – перестроение из колонны в круг. Поочерёдный поклон и уход отдельной группы вправо, влево.

3,4 фраза – дети постепенно собираются в полукруг, хлопают в ладоши, по окончании музыкальной фразы, сцепившись за руки поднимают их вверх, получают «воротики».

### *«Лезгинка»*

1 ч. 1-16 т. Выходят мальчик с девочкой, у мальчика руки сжаты в кулаки, у мальчика левая рука согнута в логте, правая рука вытянута в сторону. У девочки левая рука вытянута вперед, правая в сторону. Идут на носках по центру зала от центральной стены вперед мелким шагом. Поворачивают влево, обходят круг. Опять идут по центральной линии зала, останавливаются

17-32 т. Мальчик садится на колено, хлопает в ладоши. Девочка обходит его. Девочка хлопает в ладоши, мальчик прыгает с колена на колено.

2 ч. 1-16 т. Мальчик сидит на колене, хлопает в ладоши. Девочка идет по диагонали вправо, поднимая руки вверх, потом спиной назад, возвращается к мальчику. Потом идет по диагонали влево, возвращается к мальчику.

17-32 т. Девочка кружится вправо, поднимает плавно руки вверх. Плавно кружится влево, поднимает руки вверх над головой.

3 ч. 1-16 т. Мальчик встает, повторение 1-16 т. первой части.

17-32 т. Девочка и мальчик расходятся в разные стороны. Кружатся, руки вверх.

4 ч. 1-16 т. Девочка и мальчик подходят друг к другу, идут по центральной линии зала, кружатся парой, мальчик держит за талию девочку.

17-32 т. Повторение 17-32 т. 1 ч.

5 ч. 1-16 т. Мальчик кружится на коленях вокруг себя, девочка на носочках вокруг себя. В конце останавливаются, мальчик садится на колено, руки вверх.

### *Танец «Восточная сказка»*

Построение друг за другом, ладони соединили вместе под подбородком.

На проигрыш девочки выходят из за елки друг за другом на одну линию, поворачиваются лицом к зрителям, поднимая правую руку вверх, левая на уровне живота, работают кисти рук, плюс небольшая пружинка.

Со сменой музыки первая, третья, пятая и седьмая девочки выходят вперед на три шага, руки вверх над головой, ладони вместе.

Затем вторая, четвертая, шестая и восьмая девочки выходят на шесть шагов вперед, руки согнуты в локтях, ладони в стороны.

На первый куплет, красавицы меняют положение рук: девочки на первой линии - ладони вместе над головой, девочки на второй линии - опустили и согнули руки в локтях, ладони в стороны (повторяют это движение восемь раз).

На припев все повернулись вправо, чуть наклонились вперед, руки внизу, выполняют моталочку руками, постепенно поднимая руки вверх, над головой, следят глазами за руками до положения прогнувшись назад. Затем все девочки повернулись влево и выполняют тоже движение - моталочку (повторяют по два раза в каждую сторону).

На проигрыш: парами - (вторая и четвертая, шестая и восьмая, первая и третья, пятая и седьмая) соединяют ладони, поднимая их вверх, кружатся.

Затем, соединив ладони вместе под подбородком, девочки второй линии друг за другом проходят на правую сторону зала (боком к зрителям, а девочки первой линии проходят на левую сторону зала, поворачиваются лицом друг к другу).

На второй куплет меняются местами (переходят с правой стороны на левую и с левой на правую - четыре раза, подняв правую руку вверх, левая на уровне живота, согнута в локте, работают кисти рук).

На проигрыш кружатся парами, соединив ладони вместе вверх.

На припев выполняют моталочку из положения: наклон вправо, руки внизу (по два раза в каждую сторону).

На проигрыш сходятся в середину зала, выстраиваясь в одну колонну: девочки первой линии опускают руки вниз, девочки второй линии руки поднимают вверх. Под музыку меняют положения рук (шесть раз).

На звуки барабанов, соединив ладони вместе под подбородком, фонтаном разбегаются в стороны: девочки второй линии бегут налево, девочки первой линии бегут направо, выстраиваясь лицом к зрителям в две линии.

Парами соединив ладони вверх - кружатся.

На припев выполняют моталочку, прогнувшись (по два раза в каждую сторону).

На проигрыш девочки меняют положение рук (девочки первой линии из положения: руки согнуты в локтях, ладони в стороны, а девочки второй линии из положения - ладони вместе над головой повторяют восемь раз)и замирают опустив голову и соединив ладони вместе под подбородком.

### ***Танец-игра «Буги-вуги»***

Движения выполняются соответственно тексту.

Ручку правую вперед,

А потом её назад,

А потом опять вперед

И немного потрясем.

Все танцуют буги-вуги,

Поворачиваясь в круге.

И, в ладоши хлопая, поём:

Припев: Буги-вуги – о,кей!

Буги-вуги – о,кей!

Буги-вуги – о, кей!

Мы танцуем, громко, весело поём!

На слова «буги-вуги» дети делают 4 шага вперед, на слова «о-кей!» топнуть правой ногой, руки вверх, затем 4 шага назад и так же топнуть, громко сказать «о,кей» и поднять руки вверх.

На последнюю фразу кружатся на месте.

Далее движения повторяются, слова немного меняются.

Ручку левую вперед

Ножку правую вперед

Ножку левую вперед

### ***Танец «Украинская полька»***

И.п. Дети стоят в парах по кругу, руки накрест перед собой. С началом музыки продвигаются шагом польки или на поскаках по кругу. На последний такт останавливаются и перестраиваются так, чтобы девочка стояла лицом в круг, а мальчик встает за спиной девочки. Девочка придерживает руками юбочку, мальчик держит девочку за талию.

«Переглядки»: Дети одновременно делают «пружинку», при этом девочка как бы оглядывается назад, а мальчик в это же время заглядывает в лицо девочке через ее плечо. Движения повторяются через левое и правое плечо. На последних тактах дети перестраиваются в исходное положение.

Подскоки или шаг польки по кругу, на последних тактах дети становятся парами по кругу друг к другу лицом.

«Ладошки»: Дети чередуют хлопки в свои ладоши с хлопками по ладоням партнера, ноги пружинят в коленях. На последних тактах перестраиваются в исходное положение.

Подскоки или шаг польки по кругу, на последних тактах дети встают в ту же позицию, что и в «переглядках», только мальчик прячет руки за спину.

«Прятки»: Мальчик переводит руки вперед, как бы закрывая глаза партнерши ладошками, но не прижимает их к глазам девочки – ширмочка, и сразу убирает руки за спину, девочка, после того, как мальчик убрал руки, с удивлением оборачивается назад и возвращается в исходное положение, ноги пружинят в коленях. Движение выполняется кокетливо. На последних тактах дети встают в исходное положение.

Проход по кругу, как в начале. На последних тактах мальчик встает на одно колено и протягивает девочке руку. Девочки обходят на поскоках мальчика по кругу, начиная движение в круг. На последних тактах мальчики встают, дети делают поклон.

Танец можно дополнить любыми движениями в характере веселой польки.