Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Подснежник» городского округа Рефтинский

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Подснежник»
С.П. Пушкарева
Приказ № 143 - ОД
от «31» августа 2023 г.

Модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по ритмопластике **«Осьминожки»**

Возраст обучающихся: 2 - 7 лет
Срок реализации 5 лет

Автор-составитель:
Панкрушина Татьяна Сергеевна,
воспитатель высшей
квалификационной категории

го Рефтинский 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	стр.
1.	Введение	3
2.	Календарный учебный график на 2020-2025 гг.	5
3.	Учебный план	8
4.	Целевые ориентиры на этапе завершения дополнительного образования	9
5.	Рабочие программы по ритмопластике по направлениям учебного плана	
5.1.	Рабочая программа по направлению «Азбука движения»	
5.1.1.	Целевой раздел	11
5.1.2.	Содержательный раздел	20
5.1.3.	Организационный раздел	37
5.1.4.	Планируемые результаты	100
5.1.5.	Оценочные и методические материалы	101
5.1.6.	Материально-техническое обеспечение	106
5.2.	Рабочая программа по направлению «Развивающая гимнастика»	
5.2.1.	Целевой раздел	107
5.2.2.	Содержательный раздел	115
5.2.3.	Организационный раздел	120
5.2.4.	Планируемые результаты	136
5.2.5.	Оценочные и методические материалы	137
5.2.6.	Материально-техническое обеспечение	142
5.3.	Рабочая программа по направлению «Забавные игры»	
5.3.1.	Целевой раздел	143
5.3.2.	Содержательный раздел	152
5.3.3.	Организационный раздел	159
5.3.4.	Планируемые результаты	175
5.3.5.	Оценочные и методические материалы	176
5.3.6.	Материально-техническое обеспечение	181
6.	Методические материалы	182
7.	Приложение 1 «Ритмика» Приложение 2 «Строевые упражнения» Приложение 3 «Музыкально-ритмическая разминка» Приложение 4 «Экзерсис в хореографии» Приложение 5 «Экзерсис в пластике» Приложение 6 «Танцы» Приложение 7 «Дыхательная гимнастика» Приложение 8 «Пальчиковая гимнастика» Приложение 9 «Игровой самомассаж» Приложение 10 «Музыкально-ритмические игры» Приложение 11 «Музыкально-строевые игры» Приложение 12 «Творческие игры»	

1. Введение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Подснежник» городского округа Рефтинский (далее МБДОУ) реализует модифицированную общеобразовательную общеразвивающую программу дополнительного образования детей «Осьминожки» по ритмопластике (далее Программа дополнительного образования), срок реализации данной Программы дополнительного образования 5 лет.

Для освоения программы дополнительного образования в МБДОУ формируется группа с 2-х летнего возраста с учётом потребности семьи. В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (далее по тексту ФЗ) ст.75, которое направлено на формирование и развитие творческих способностей детей. В МБДОУ дополнительная образовательная программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Основанием для разработки образовательной программы дополнительного образования детей и взрослых в МБДОУ являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 7 мая 2013 г.), статьи 2,12,13,14.
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»),
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

● Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

● Устав МБДОУ «Детский сад «Подснежник» городского округа Рефтинский.

● Положение о дополнительных общеобразовательных программах МБДОУ «Детского сада «Подснежник».

● Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г Сайкиной.

● Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

● Методические указания «Азбука хореографии» Т.К. Барышниковой.

Программа дополнительного образования по ритмопластике «Осьминожки» была модифицирована в соответствии со спецификой МБДОУ «Детский сад «Подснежник», социальным заказом родителей, профессиональными предпочтениями педагога с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Разработчиками и составителями программы дополнительного образования являются педагог дополнительного образования Панкрушина Т.С.; обучающиеся; родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся; организации, осуществляющие образовательную деятельность.

Содержание программы дополнительного образования реализуется по трём направлениям:

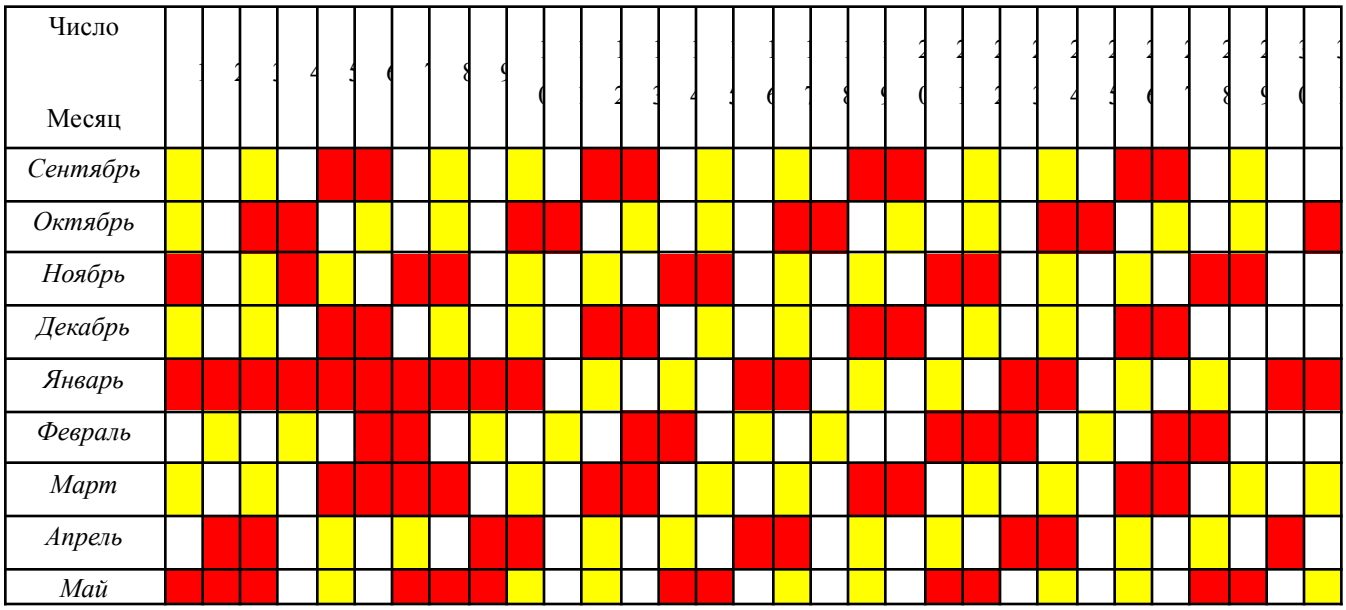
● Азбука движения;

● Развивающая гимнастика;

● Забавные игры.

Календарный учебный график на 2020-2025 гг. по возрастным группам

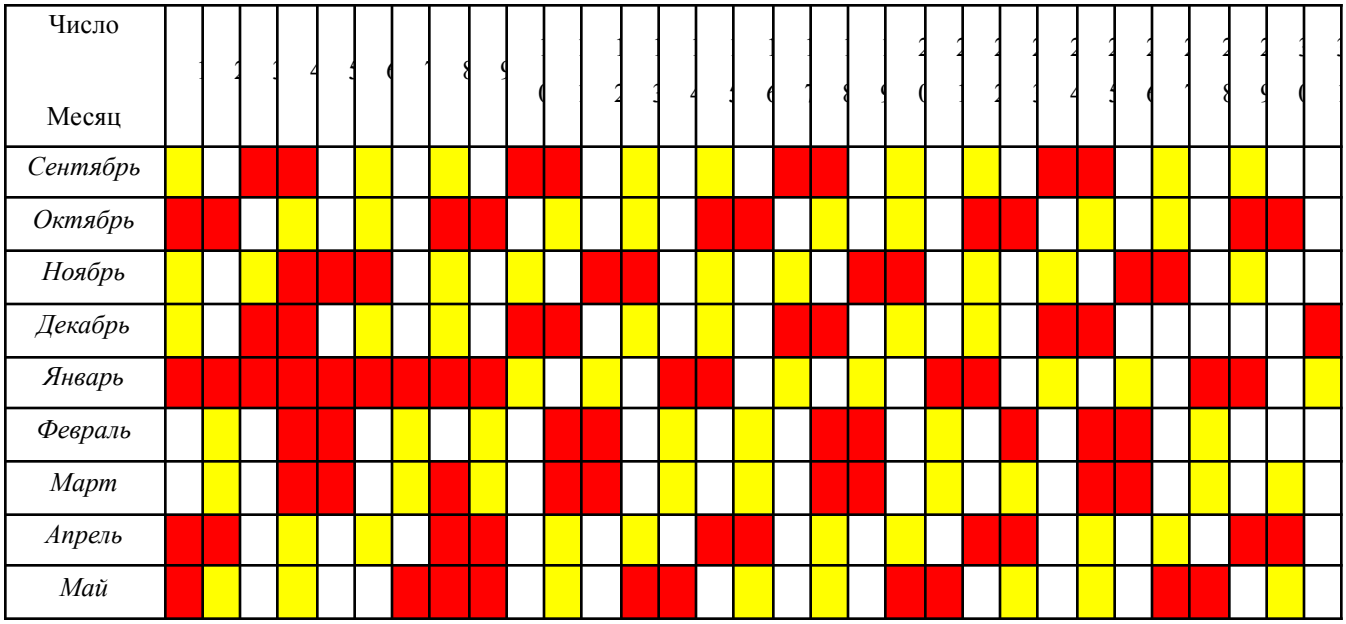
Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год



Условные обозначения:

- Праздничные и выходные дни
- Занятие с группой детей 2-3 лет первого года обучения

Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

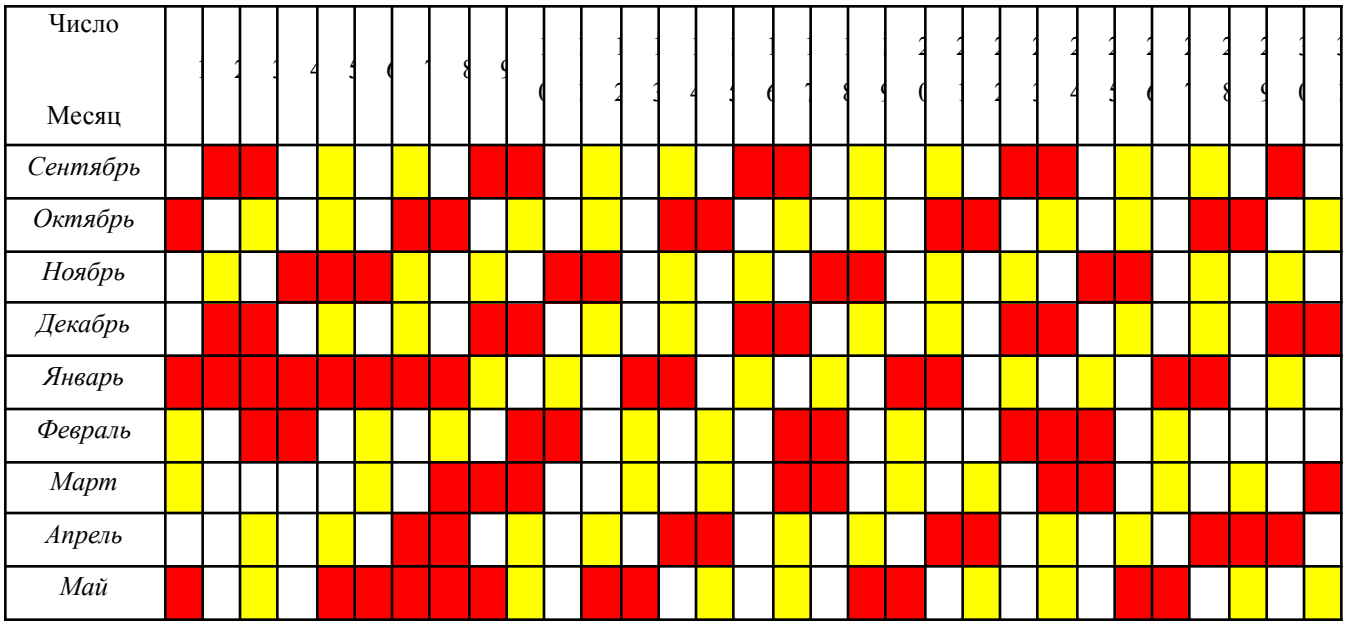


Условные обозначения:

- Праздничные и выходные дни

Занятие с группой детей 3-4 лет второго года обучения

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

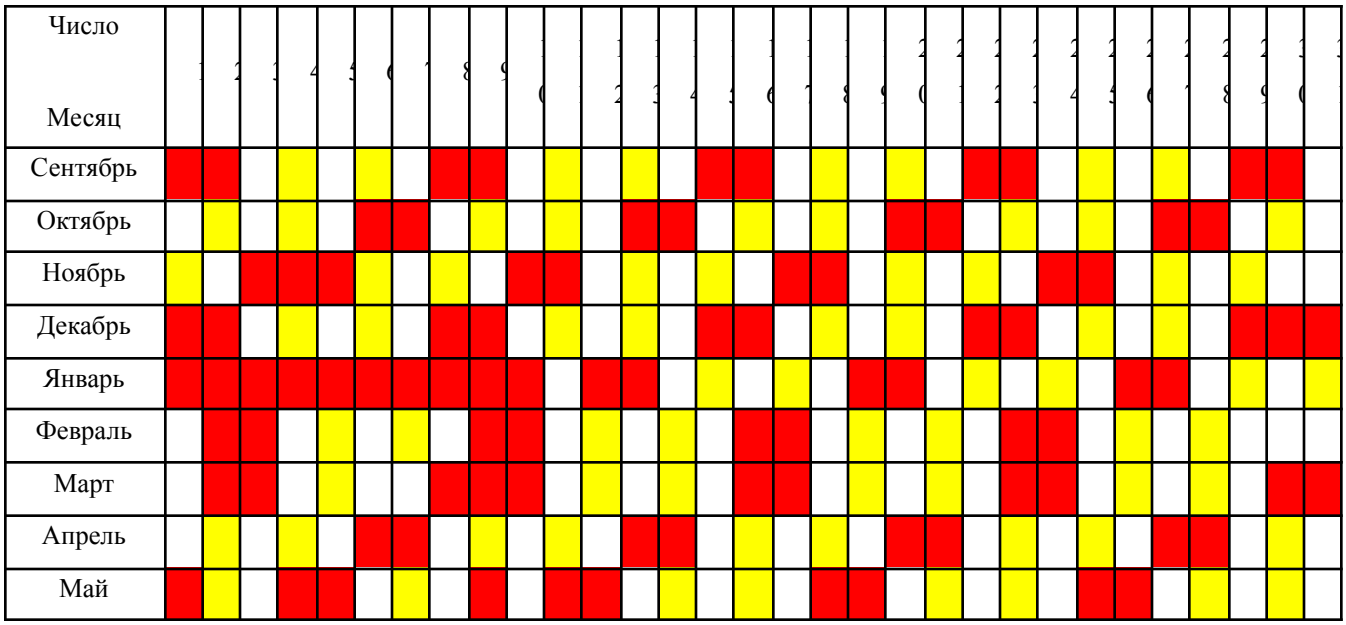


Условные обозначения:

Праздничные и выходные дни

Занятие с группой детей 4-5 лет третьего года обучения

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

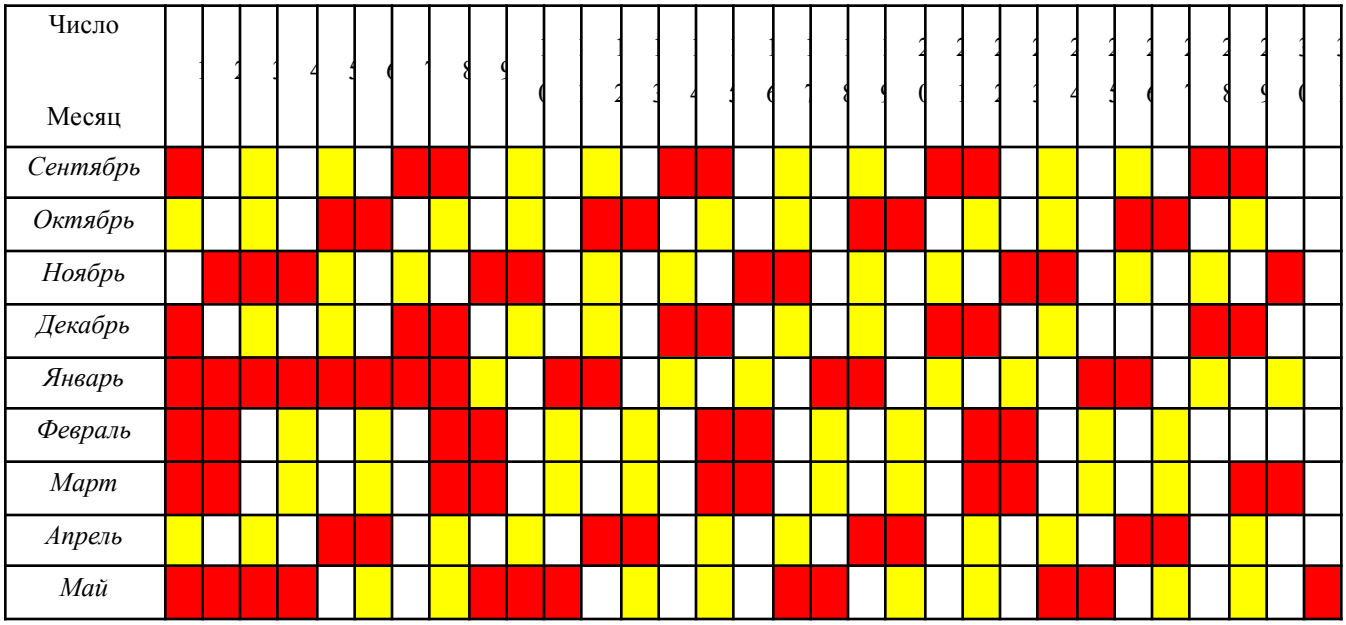


Условные обозначения:

Праздничные и выходные дни

Занятие с группой детей 5-6 лет четвёртого года обучения

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год



Условные обозначения:

Праздничные и выходные дни

Занятие с группой детей 6-7 лет пятого года обучения

Пятидневная рабочая неделя. Выходные дни: суббота, воскресенье и праздничные дни в соответствии с законодательством Российской Федерации.

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ с целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности соответствует возрасту детей.

Год обучения	**Возрастная группа**	**Длительность занятия**
1	Первая младшая группа	10 мин.
2	Вторая младшая группа	15 мин.
3	Средняя группа	20 мин.
4	Старшая группа	25 мин.
5	Подготовительная к школе группа	30 мин.

Учебный план на 2020 - 2025 учебный год

Направления Программы	**Год обучения (возрастная группа)**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
	Первая младшая группа *(2-3 года)*	Вторая младшая группа *(3-4 года)*	Средняя группа *(4-5 лет)*	Старшая группа *(5-6 лет)*	Подготовительная к школе группа *(6-7 лет)*
«Азбука движения»	В течении года с сентября по май				
«Развивающая гимнастика»	По плану занятий				
«Забавные игры»	По плану занятий				
Всего количество занятий	***72***	***72***	***72***	***72***	***72***

Целевые ориентиры на этапе завершения дополнительного образования

Основное назначение ритмопластики - это развитие у детей художественного восприятия мира. Но, поскольку это восприятие передается через движения, мимику, жесты, позы, пластику, показывающие ощущения и чувства к рассматриваемому предмету, ритмопластику можно отнести и к средствам физического воспитания.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливый, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, способен выбирать себе род занятий и участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения; может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

Рабочие программы по направлениям учебного плана

Рабочая программа по направлению «Азбука движения»

Целевой раздел

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Азбука движения» предназначена для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации программы – 5 лет. Приоритетные направления данной образовательной программы связаны с идеями обогащённого развития детей дошкольного возраста, обеспечением целостного развития личности ребёнка через единый процесс социализации, осознания своих потребностей, возможностей и способностей.

Программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуальности, направлена на гуманизацию и дифференциацию образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях детей дошкольного возраста.

Актуальность

В период психологической адаптации ребёнка к школе у одних детей возникают страхи, срывы, заторможенность, чувство неуверенности, а у других наоборот, разболтанность и суетливость. У детей часто отсутствуют навыки произвольного поведения, недостаточно развиты память и внимание. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребёнка, снятия зажатости - обучение чувствованию, контролю над собой, художественному воображению. Всё это поможет реализовать программа по ритмопластике.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танцевальных движений, любви к прекрасному, развитие индивидуальных качеств личности и коллективного творчества.

Обучаясь по программе «Азбука движения», дети овладевают разнообразными двигательными навыками и умениями, учатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения.

Одновременно в процессе занятий у детей укрепляется здоровье, развивается и тренируется мышечная сила, гибкость, пластичность, выносливость, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, формируется правильная осанка.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребята приобщаются к творчеству, у них развивается способность к импровизации, в ходе чего формируется адекватная оценка и самооценка.

Новизна состоит в том, что на базе детского сада вводится кружковая работа, которая позволяет углубленному изучению танцевальных движений, движений на постановку корпуса, а закрепляется часть материала со всеми детьми на музыкальных занятиях и ежедневно на утренней гимнастике. С детьми, занимающимися в кружке, ставятся более сложные танцы и танцевальные композиции, так как в кружок выбираются более способные дети. Они быстрее усваивают материал, чувствуют ритм, темп. На музыкальных занятиях во время музыкально-ритмических движений эти дети могут быть образцом для показа и помощником педагога с более слабыми детьми.

Таким образом, занятия ритмопластикой помогают всесторонне-гармонично развивать ребёнка, так как формирование разнообразных навыков и умений происходит в едином процессе ознакомления детей с музыкой и ритмическими движениями.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа дополнительного образования учитывает основные ***принципы,*** заложенные в ФГОС дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов дошкольного детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество образовательной организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Для организации занятий с дошкольниками по программе дополнительного образования по направлению «Азбука движения» используются следующие дидактические принципы:

- *Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, и определение посильных заданий для него. Содержание программы предусматривает постепенность усложнения заданий от простого к сложному, от известного к неизвестному. Индивидуализация обучения заключается в учете особенностей восприятия каждого ребенка.
- *Принцип постепенности*, заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.
- *Принцип систематичности* предусматривает непрерывность и регулярность занятий, что способствует не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинирует детей, приучает их к регулярной работе и доведения до конца начатого дела.
- *Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям. Для этого необходимо чётко объяснить ребёнку, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе.
- *Принцип наглядности* предполагает высококачественный практический показ упражнений-игр педагогом в стадии разучивания в сочетании с образным рассказом, а также имитация движений.
- *Принцип повторяемости* материала заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков.
- *Принцип вариативности* основывается на развитии у детей вариативного мышления, т.е. понимания возможности различных вариантов решения

задачи, умения искать выход из трудного положения, понимать, что безвыходных ситуаций практически не бывает.

- *Принцип гуманности* предполагает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации, самоутверждения, отсутствие давления на волю ребёнка, уважение его прав и свобод.
- *Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослого и детей, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.
- *Принцип психологического комфорта* заключается в создании условий, в которых дети чувствуют себя «как дома», снятия стрессообразующих факторов, ориентация детей на успех и, главное, ощущение радости, получения удовольствия от самой деятельности.

Целевые установки в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности;
- создание условий для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечение открытости дошкольного образования;
- создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Форма получения образования

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Азбука движения» ориентирована на детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации - 5 лет. Основная форма реализации программы - организация танцевального кружка. Занятия проводятся с организованной подгруппой, оптимальное количество детей в которой составляет 8-10 человек. Комплектование подгруппы производится на добровольных началах, учитывая способности детей. Занятия по программе «Азбука движения» проводятся 2 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале во второй половине дня продолжительностью, соответствующей возрасту детей подгруппы.

При составлении программы использовались следующие **программы и технологии**:

- Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.
- Программа «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Основной целью программы дополнительного образования по направлению «Азбука движения» является содействие всестороннему развитию личности детей дошкольного возраста средствами музыкально-ритмической и танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Прохождение программы по направлению «Азбука движения» обеспечит необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, что способствует укреплению физического и психического здоровья детей, их умственному развитию.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач**:

Оздоровительные:

- Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата:

  → укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, красивую походку, развивать ручную умелость, содействовать профилактике плоскостопия;

  → развивать мышечную силу, гибкость, пластичность, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве.

- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Обучающие:

- Учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).
- Учить танцевальным движениям, несложным танцевально-хореографическим композициям.
- Самостоятельно создавать и передавать в пластике музыкальный образ, используя знакомые движения.

Развивающие:

- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой.
- Содействовать развитию творческих способностей детей, воображения, фантазии, способности к импровизации.
- Формировать умения эмоционально-образного исполнения танцевально-хореографических композиций.

Воспитательные:

- Прививать художественный вкус, интерес к движению.
- Воспитывать личностные качества (целеустремлённость, собранность, работоспособность, инициативность) и формировать коммуникативные способности (чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта).

Планируемые результаты

На этапе завершения обучения дополнительного образования ребёнок

знает:

- влиянии упражнений на здоровье;
- о взаимосвязи движения, ритма и музыки;
- понятия - сюжет танца, рисунок танца;
- о правильной постановке корпуса;
- названия основных музыкально-ритмических движений и их элементов;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- терминологию хореографического экзерсиса;
- терминологию партерного экзерсиса;
- правила безопасности при выполнении физических упражнений с предметами и без предметов;
- простейшие правила поведения в учебном зале и на сцене.

умеет:

- понимать и различать характер, темп, ритм музыки;
- выполнять простейшие построения и перестроения, соблюдать нужное направление в движении;
- красиво, выразительно и ритмично исполнять танцевальные движения, комплексы упражнений, этюды, танцевальные композиции и танцы с предметами и без под музыку;
- исполнять основные упражнения хореографического экзерсиса;
- исполнять упражнения партерного экзерсиса;
- самостоятельно и творчески создавать, и передавать характер музыки и пластический образ с использованием знакомых и оригинальных движений;
- слушать, быстро и чётко реагировать на указания педагога;
- проявлять личностные качества (целеустремлённость, собранность, работоспособность, инициативность) и коммуникативные способности (чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта).

Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание программы дополнительного образования по направлению «Азбука движения», обеспечивающее полноценное развитие личности детей дошкольного возраста средствами музыкально-ритмической и танцевально-игровой гимнастики с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлен на достижение целевых ориентиров.

Направления	***Содержание***
«Азбука движения»	Музыкально-ритмические игры и упражнения, направленные на формирование правильных движений: ● Нормализация мышечного тонуса, позиционная постановка рук и ног. ● Выработка правильной осанки, чувства равновесия. ● Развитие точности движений, координации, гибкости, пластичности. ● Формирование музыкального темпа, размера. ● Изменение характера движений в соответствии с изменением контраста звучания музыки (тихо-громко). ● Согласование движений с музыкой, текстом песни. ● Развитие имитационно-подражательных движений под музыку и без неё. Музыкально-ритмические задания и игры, направленные на развитие способности ориентироваться в пространстве: ● Развитие пространственной организации собственных движений, зрительной ориентировки в пространстве. ● Развитие пространственных представлений. Игры и упражнения, направленные на развитие и коррекцию психических функций: ● Развитие быстроты и точности реакции на звуковые или вербальные сигналы. ● Развитие различных качеств внимания и всех видов памяти. ● Развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движений. Игры и упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств: ● Формирование способности к понимаю различных эмоциональных состояний и развитие способности к созданию выразительного образа с помощью невербальных средств. ● Развитие умения выполнять совместные действия, развитие коммуникативных навыков.

Основу процесса художественно-эстетического воспитания на занятиях ритмопластикой составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передачей её ритма, темпа, характера.

Ритмопластика базируется на огромном арсенале движений, развивающих умение передать свои чувства и переживания с помощью движений, поз, красивых жестов, мимики без лишнего напряжения, что составляет двигательную культуру человека. Наряду с этим ритмичная музыка, сюжетно-образная основа, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, мотивацию к занятиям; стимулируют творческие проявления детей, способствуя поиску ими выразительных движений, соответствующих музыкально-образным характеристикам персонажей и сюжетному развитию.

Формы, методы и приёмы реализации программы дополнительного образования по направлению «Азбука движения»

Формы	**Методы и приёмы**
1. Занятия ● обучающие; ● закрепляющие; ● открытые; ● итоговые; ● занятия-путешествия; ● занятия-игры; ● занятия-развлечения. 2. Совместная деятельность детей и взрослых. 3. Самостоятельная деятельность детей.	1. Общепедагогические: ● словесный; ● наглядно - слуховой; ● наглядно-зрительный. 2. Практические: ● дидактический, метод строго регламентированного упражнения; ● метод упражнения с усложнением; ● метод переключения с одного вида на другой; ● игровой метод; ● соревновательный; ● метод импровизации; ● метод поисковой ситуации; ● оценочный метод.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения упражнению можно условно разделить на три этапа:

I. Начальный этап:

- название упражнения;
- выразительный показ упражнения;
- объяснение техники исполнения упражнения;
- опробование упражнения.

II. Этап углубленного разучивания:

- уточнение двигательных действий;
- понимание закономерностей движения;
- усовершенствование ритма;
- свободное и слитное выполнение упражнения.

III. Этап закрепления и совершенствования

- закрепление двигательного навыка;
- выполнение упражнения более высокого уровня;
- использование упражнения в комбинации с другими упражнениями;
- формирование индивидуального стиля.

Требования к подбору движений

В ритмической пластике движения должны соответствовать музыке, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших - мир игрушек, окружающей природы, персонажи популярных мультфильмов; для старших - герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках.

Характеризуя доступность ритмической композиции в целом, необходимо проанализировать следующие параметры:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- переключаемость движений;
- интенсивность нагрузки.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствуют быстрый бег, прыжки. Нагрузочными также являются подскоки, галопы, прыжки, приседания, выполняемые в умеренно быстром темпе. Т. Лисицкая предлагает следующие критерии для подбора упражнений соответственно темпу музыки:

- быстрый бег - 160 акцентов в минуту;
- подскоки, галоп - 120-150 акцентов в минуту;
- маховые движения - 80-90 акцентов в минуту;
- наклоны - 70 акцентов в минуту;
- повороты, наклоны головы, растягивания - 40-60 акцентов в минуту.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Педагог должен соотнести все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребенка. Но

важно также ориентироваться и на средние показатели уровня развития детей в группе.

Требования к подбору музыки

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;
- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера - «дождик», «ветер качает листики», «зайчик прыгает» и т.д. - для малышей и более сложная по художественному образу, настроению, в соответствии с музыкой, для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, спокойные, грустные, шутливые, торжественные, изящные и т.д.).

Подбирая музыку для ритмических композиций, необходимо стремиться к разнообразию стилей и жанров, поэтому важно включать такие произведения, как:

- детские песни современных российских композиторов: Г. Струве, В. Шаинского, Б. Савельева, Гр. Гладкова и др.;

- народные мелодии: «Калинка», «Светит месяц» и др.;
- эстрадные мелодии (например, пьесы А.Петрова из кинофильмов, музыкальные произведения в исполнении оркестра Поля Мориа: «Под музыку Вивальди», «Жаворонок», Фр. Гойи - «Сиртаки», «Цыганские напевы» и др.);
- классические произведения: «В пещере горного духа» Э. Грига, «Аквариум» К. Сен-Санса, «Менуэт» Л. Боккерини, «Вечерняя серенада» Ф. Шуберта, «Итальянская полька» С. Рахманинова и др.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. Поэтому так важен строгий отбор музыкальных произведений для занятий ритмопластикой. Недопустимо небрежно относятся к музыкальному сопровождению, подбирать примитивные современные шлягеры или обрывать звучание музыки, поскольку в детском возрасте закладывается фундамент музыкальной культуры личности, и подобные явления портят художественный вкус ребенка.

В программе музыка - это не фон, не просто удобный ритм, а средство приобщения детей к музыкальному искусству, и от того, какие впечатления ребенок получит в детстве, во многом зависит его дальнейшее эстетическое развитие.

Критерии определения доступности музыкально-ритмических упражнений

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового образа (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего и старшего дошкольного возраста).
2. Доступность музыки:
   - по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);
   - по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);
   - по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо и т.д. — для 3-го уровня сложности);
   - по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).

3. Доступность движений:
   - по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня);
   - по интенсивности (нагрузке) движений:

     1-й уровень - небольшая,

     2-й уровень - средняя,

     3-й уровень - высокая нагрузка;
   - по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений.

Критерии доступности, безусловно, относительны. Они не всегда связаны с технической сложностью, иногда при определении уровня сложности мы опирались на трудность пластического выражения образа (например, композиция «Два Барана» или «Кошка и Девочка», в которых самым сложным является умение быстро перевоплощаться и изображать характер персонажа).

Развитие детей в процессе освоения разнообразных видов движений

Идя от простого к сложному, в начале работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению образно-игровых движений. На этих же упражнениях начинается развитие элементарных двигательных качеств: пластичности, ловкости, умений исполнять махи, пружинные, плавные движения, а также основных видов движений (бег, прыжки, ходьба и пр.). Например, такие игровые упражнения, как «Зайчик», «Белочка», «Мячик», тренируют умение легко прыгать на двух ногах; «Лисичка» - это «мягкая», пружинящая ходьба, «Мячик покатился» - бег; «Мишка» - ходьба, переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на четвереньках; лежа на спине, обхватив руками ноги, согнутые в коленях - кататься с боку на бок; «Собачка» - ходьба на четвереньках, бег; «Кошечка» - стоя на четвереньках, выгибать и прогибать спину (развитие гибкости), «умывается», ходит на полупальцах и т.д.

Эти движения могут предлагаться без музыки, в игре или при обыгрывании стихотворений, а также в композициях («Плюшевый медвежонок», «Белочка», «Мячик» и др.).

Образно-игровые упражнения развивают не только пластичность, выразительность движений, но и тренируют ловкость и точность, координацию, и, что очень важно, развивают воображение детей, их эмоции, умение «оживлять» игровой персонаж, животное, игрушку и т.д. Для младших дошкольников на основе игровых упражнений вводятся и все остальные движения: общеразвивающие, основные, плясовые.

Постепенно исполнение различных видов двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер. Музыкально-ритмические композиции для старших детей также различаются по своей функциональной направленности, содержат разные типы двигательных упражнений. Развитие основных и общеразвивающих видов движений, тренирующих разнообразные двигательные качества умения, требует систематической работы. Наиболее

сложные виды движений многократно повторяются, но это не выглядит однообразным, так как повторение происходит в разных произведениях, а значит и в разных ситуациях, разном темпе и ритме. Такое многократное повторение позволяет детям освоить движение по показу и автоматизировать его. В процессе наблюдения на групповых занятиях педагог определяет детей, которым необходима индивидуальная помощь, и проводит с ними дополнительные занятия. Иногда педагогу следует поискать удобный для детей темп музыки или подождать месяц - другой и ребенок самостоятельно начнёт выполнять движение правильно.

С самых первых занятий ритмикой важно приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента. Тем самым мы тренируем слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений. Используются различные методические приемы - это словесные указания, привлечение внимания к звучанию музыки, характеру вступления и заключения, зрительные сигналы и т.д.

Важно обращать внимание детей на характер исполнения, «вхождение в образ», на необходимость после окончания звучания какое-то мгновение выдержат паузу, ощутить пережитое в музыке. Это относится ко всем композициям - и простейшим, и к более сложным, с философским звучанием.

Танцевальные движения осваиваются как в процессе исполнения тренировочных композиций, включающих элементы парных, народных плясок (композиции «Светит месяц», «Калинка» и др.), так и в специально подобранных танцах, которые разучиваются на индивидуальных и подгрупповых занятиях.

Еще одна, не музыкальная, но очень важная задача решается в процесса обучения движению - это воспитание вежливости, элементарной культуры. Педагог показывает и объясняет, как мальчик должен пригласить девочку (поклониться, протянуть ей правую руку), и, соответственно, как девочка принимает приглашение; как затем после танца мальчик отводит девочку на место благодарит ее за совместный танец. Основные методические приемы - это

объяснение педагога, показ примера, поощрение детей, подчеркивание в них чувства собственного достоинства, и, главное, многократное закрепление этих правил на занятиях, в играх таким образом, чтобы это вошло в привычку и стало нормой поведения. Как правило, эти элементарные правила этикета дети воспринимают естественно, им нравится их выполнять, и поэтому они легко усваиваются.

В процессе освоения двигательных упражнений дети постепенно начинают ориентироваться в пространстве зала. При этом важно в начале дать детям возможность найти место для себя, встать свободно там, где хочется, и чтобы другим было удобно. На первых порах детям нужно помочь, лучше всего словом. Это может быть прямое указание (кому где удобнее встать, чтобы не мешать остальным) или образное сравнение («рассыпались горошком»).

Научить детей самостоятельно ориентироваться в пространстве зала, свободно располагаться и становиться врассыпную - сложная задача, и для этого понадобится много времени (может, не один год) и терпения.

Построение парами, друг за другом, по кругу также лучше всего проводить в процессе разучивания игр, плясок, хороводов, где эти построения логичны и естественны, а внимание детей сконцентрировано и регулируется музыкой.

Для того, чтобы детям легче было перестроиться в процессе движения, можно использовать и зрительные ориентиры: узор ковра, мебель в зале, расположение окон, стен и пр. При этом важно правильно обозначать направление движения - «направо», «налево», «вперед», «назад», то есть связать направления движения со словом. Можно использовать также метод моделирования - выкладывать на фланелеграфе или на столе различные танцевальные фигуры и последовательность перестроений (старшие дошкольники).

Таким образом, формирование умения ориентироваться «на себе» (правая - левая рука, нога), «от себя» (направо, налево, вперед, назад) закладывается в младшем дошкольном возрасте и продолжается в последующие годы.

Разучивание музыкально-ритмических композиций на занятиях

Процесс разучивания музыкально-ритмических композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого, поэтому наиболее оптимальной формой обучения является игровое общение с детьми, где вся дидактика скрыта, незаметна для самого ребенка. При этом и сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми. Такой самонастрой взрослого способствует эмоциональному «заражению», установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе освоения нового материала наиболее актуальными являются следующие задачи:

- заинтересованность новой композицией;
- максимальная концентрация внимания детей;
- активизация детей с учетом индивидуальных особенностей.

Из многообразия существующих способов вызвать у детей интерес к новому материалу педагог выбирает наиболее оптимальные, соответствующие личности самого педагога, а также возрастным и индивидуальным особенностям своих воспитанников. Это могут быть загадки, сюрпризы, обращение к любимым персонажам и героям мультфильмов и т.д.

Активизация внимания достигается за счет выполнения движений по показу, процессе подражания дети внимательно следят за движениями педагога, их внимание полностью поглощено отражением действий взрослого. Темп и ритм движений их последовательность, а также характер исполнения подчинены показу и звучании музыки. В этот момент у детей тренируется скорость переключения движений, формируются умения и навыки, развивается слуховое восприятие, все виды памяти (двигательная, зрительная, слуховая). Полисенсорная основа (вижу, слышу, чувствую) способствует более эффективному и прочному усвоению материала и гармоничному развитию ребенка.

Переход от подражания к самостоятельности требует включения самоконтроля, волевых усилий, быстроты реакции, психологической раскрепощенности. На первых занятиях не все дети могут сразу импровизировать, некоторым нужно время, чтобы привыкнуть к музыке, обдумать движения. Педагог подбадривает детей, старается стимулировать творческую активность, подбирает образные сравнения, характеризующие игровой образ, внушает уверенность в собственных силах.

В процессе наблюдения воспитатель определяет те виды упражнений, которые вызывают у детей затруднения. Их можно сразу же показать в медленном темпе под счет, используя приемы словесного объяснения в сочетании с музыкой. Если некоторые сложные движения совсем не получаются у детей, то можно их заменить на более простые.

Педагогу следует акцентировать внимание не столько на ошибках исполнения, сколько на характере движений, отражающих музыкально-игровой образ и ориентироваться на поиск приемов, облегчающих детям освоение упражнений. Разнообразные музыкально-ритмические композиции требуют разных установок, опоры на различные образы. Некоторые композиции преподносятся детям как игра в будущих артистов балета, некоторые требуют игры воображения, представления образов природы, ощущения дыхания ветра, плеска воды, некоторые требуют обыгрывания определённых ситуаций. Освоение детьми композиции происходит в течение примерно 2—3 недель, при этом не ставится задача абсолютного точного и синхронного исполнения движений. Дети двигаются кто как может, главное, чтобы с удовольствием. По мере повторения композиции, постепенно, осваиваются отдельные элементы различных видов движений. Если педагог ставит танцы индивидуально или с подгруппой детей, здесь акцентируется внимание на качестве и выразительности движений.

Содержание программы дополнительного образования по направлению «Азбука движения»

Название раздела	Содержание раздела
«Ритмика» *(Приложение 1)*	Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно-правильно выполнять движения под музыку в соответствии с её структурными особенностями (характеру, темпу, ритму и другим средствам музыкальной выразительности). Включает специальные ритмические упражнения, музыкальные задания и игры.
«Строевые упражнения» *(Приложение 2)*	Является средством организации детей и их размещения. Включает задания и игры, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, строиться и перестраиваться в различные виды построений (колонна, линия, круг, полукруг, пары, тройки и другие построения).
«Музыкально-ритмическая разминка» *(Приложение 3)*	Является средством развития ритмических движений с точной передачей характера музыки, в процессе которого уточняются и развиваются координированные движения головы, рук и ног, формируется умение менять темп и ритм движения, а также для создания «настроя» на продолжение двигательной деятельности. Включает специальные музыкально-ритмические комплексы упражнений под определённую музыку и музыкальную разминку по кругу в движении с выполнением основных видов движения (ходьбы, бега, прыжков).
«Экзерсис в хореографии» *(Приложение 4)*	Является фундаментом танца, основой всей хореографии. Помогает детям познать свое тело, научиться грамотно, владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. Упражнения этого раздела позволяют

	повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, выработать выворотность ног. Включает основные танцевальные позиции рук и ног; различные классические движения (demi plie, grand plie, releve, battement tendu, grand battement tendu, pordebras и др.); комбинации движений рук, ног, корпуса; прыжки.
«Экзерсис в пластике» *(Приложение 5)*	Является средством развития владения своего тела. Основная особенность состоит в том, что все упражнения выполняются на полу (в положении сидя, лежа, на боку), что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы. Такие упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные. Многие упражнения имеют свои названия и выполняются с использованием логоритмики. Включает специальные упражнения для развития мышечной силы, пластичности и гибкости, упражнения для укрепления мышц спины, упражнения для профилактики и лечения плоскостопия, специальные упражнения на растяжку, а также упражнения для расслабления мышц.
«Танцы» *(Приложение 6)*	Направлен на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта, и на развитие выразительности движений, артистичности. Использование танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Включает элементы хореографических упражнений, элементы различных танцев (классического, народного, бального, современного, ритмического), танцевальные шаги, комбинации из ранее изученных движений.

Контроль за самочувствием детей

Во время занятий необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!», поэтому:

1. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.
2. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласуйте с предписаниями врача.
3. Проверяйте вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях и утренней гимнастике.
4. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
5. В беседах с воспитателями и родителями выясняйте все данные о здоровье ребёнка, его индивидуальных особенностях.
6. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание обратите на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм - не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди, занозы, сгибы линолеума, паласа и т.д.).

Правила техники безопасности

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по технике безопасности при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, фитболы), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

1. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический купальник, шифоновая юбка-солнце (в тон к цвету купальника), балетки или чешки, носки, волосы собраны в пучок;

б) для мальчиков – футболка белого цвета, шорты чёрные, балетки или чешки, носки белые.

2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

5. Избегать употребление жвачки во время занятия.

Организационный раздел

Комплексно-тематический план

Первая младшая группа (2-3 года)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
С е н т я б р ь	**1-2**	Хлопки на каждый счёт.	Положение лицом, положение спиной.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Здравствуйте».	Элементы хореографии Комплекс №1.	Основная стойка – руки на талии, ноги в 1 позиции. «Пружинка» прямо. Поворот на полупальцах.
	3-4	Притопы на каждый счёт.	Положение лицом, положение спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Здравствуйте».	Элементы хореографии Комплекс №1.	Комбинация (32) с предметом: 2 «Пружинки» (предмет прижат руками к груди), поворот на полупальцах вправо (предмет вытянуть перед собой).
	5-6	Хлопок только на первый счёт.	Из положения лёжа на спине построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой).	Элементы хореографии Комплекс №1.	Разучивание танца «Колыбельная для куклы»
	7-8	Хлопок и притоп только на первый счёт в чередовании.	Из положения лёжа на животе построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой в позу).	Элементы хореографии Комплекс №1.	Закрепление танца «Колыбельная для куклы»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопок на 1-ый счёт и на 5-ый счёт.	Построение колонны из круга (за водящим).	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Тук-тук».	Пластика Комплекс №1.	Разучивание реверанса для девочек и поклона для мальчиков (без приставного шага).
	3-4	Хлопок на 1-ый счёт и на 5-ый счёт.	Построение колонны вплотную друг за другом.	Музыкально-ритмическая разминка «Тук-тук».	Пластика Комплекс №1.	Танцевальный приставной шаг в сторону. Постановка рук на талию через стороны из положения вдоль корпуса. Хлопки «Ладушки» и «Ловим комариков».
	5-6	Притоп на 1-ый счёт и на 5-ый счёт	Построение колонны на расстоянии вытянутой руки.	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №1.	Комбинация (32): 2 приставных шага вправо, 4 хлопка по коленям в полуприседании, 2 приставных шага вправо, 4 прыжка «Мячики». То же самое только влево.
	7-8	Притоп на 1-ый счёт и на 5-ый счёт	Построение колонны в определённом порядке (по росту, мальчики, девочки).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №1.	Комбинация (8): 8 шагов на полупальцах вперёд, отведение ноги на носок вправо (1), влево (1). То же самое назад.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Поднятие рук - усиление звука А, опускание рук - ослабление звука А.	Построение шеренги плечом к плечу.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Петушки».	Элементы хореографии Комплекс №2.	Хлопки «Ладушки» вверху и внизу. Приседание с наклоном головы. Выставление ноги на сокращённый носок с согнутым коленом.
	3-4	Поднятие рук через стороны вверх, мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Построение шеренги из колонны (по строевым приёмам: Право! Лево!)	Музыкально-ритмическая разминка «Петушки».	Элементы хореографии Комплекс №2.	Комбинация (32): 4 выставления ноги на носок с согнутым коленом, 1 поворот на полупальцах вправо, 2 хлопка «Ловим комариков» (справа, на талию, слева, на талию), 2 приседания с наклоном головы вправо и влево.
	5-6	Поднятие рук на пояс и опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги на расстоянии вытянутой руки.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой).	Элементы хореографии Комплекс №2.	Разучивание танца «Маленькая полечка»
	7-8	Поочерёдное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги в определён. порядке (мальчики, девочки).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой в позе).	Элементы хореографии Комплекс №2.	Закрепление танца «Маленькая полечка»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Апрель	**1-2**	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Часики».	Пластика Комплекс №2.	Танцевальный семенящий шаг на полупальцах и на всей стопе в приседе в продвижении вперёд, назад. Поднимание ноги в сторону с одновременным разведением рук в стороны.
	3-4	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд, притоп, возвращение на место, притоп.	Музыкально-ритмическая разминка «Часики».	Пластика Комплекс №2.	Комбинация (32): Семенящий шаг на всей стопе в приседе вперёд, наклон вправо, влево. 2 маленьких приседания в 1 позиции ног, 2 высоких подъёма колена поочерёдно, 4 прыжка по 2 позиции ног.
	5-6	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место в сцеплении по 2-3 ребёнка.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №2.	Высокое поднятие колен, руки вытянуты вперёд перед собой. Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, в И.п.)
	7-8	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место из шеренги в сцеплении.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №2.	«Моторчик» руками. «Перешагивание через лужу» вперёд, вправо, назад, влево. Чередование шагов (на полупальцах и топающего).

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Ноябрь	**1-2**	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Построение по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Маленькие зайки».	Элементы хореографии Комплекс №3.	Разведение рук в стороны ладонями вверх. Притоп одной ногой и поочерёдно. Упражнение «Отойди - подойди» в паре.
	3-4	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Построение по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Музыкально-ритмическая разминка «Маленькие зайки».	Элементы хореографии Комплекс №3.	Комбинация (32): Основная стойка - стоят в паре лицом к зрителю за руки. 2 шага вперёд, 1 приседание, 2 шага назад, 1 приседание, поворот к друг другу с интервалом, 4 стука кулачками. 2 протягивание рук и их прятанье за спину, «Обнимашки».
	5-6	Хлопок и притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к друг другу. Повороты с переступанием.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №3.	Разучивание ритмического танца «Дружные пары»
	7-8	Хлопок и притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к предмету (игрушке). Повороты с переступанием.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №3.	Закрепление ритмического танца «Дружные пары»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Живот болит».	Пластика Комплекс №3.	Танцевальный шаг с притопом. Поворот топающим шагом на полупальцах и в приседе. Полуприседания с выставлением на пятку (одновременно).
	3-4	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Музыкально-ритмическая разминка «Живот болит».	Пластика Комплекс №3.	Упражнение «Змейка» шагом на полупальцах в сцеплении по 3-5 ребят за водящим. <u>Комбинация</u> (16): 2 поднятия колена от бедра, руки на поясе. 4 притопа (поочерёдно).
	5-6	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Пластика Комплекс №3.	Плавные движения (взмахи) руками. Упражнение «Карусель» по 3-4 ребёнка.

	7-8	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Пластика Комплекс №3.	Танцевальный хороводный шаг с носка. Чередование положения «Полочкой» и руки на талии. Упражнение «Приглашение».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание.	Построение в круг.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «По малину в сад пойдём».	Элементы хореографии Комплекс №4.	Комбинация в круге (16): 4 шага с носка в круг, плавное поднятие рук вверх и опускание, 4 шага назад, поворот на полупальцах вправо вокруг себя.
	3-4	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание	Перестроение из шеренги в круг (соединение начала и конца шеренги).	Музыкально-ритмическая разминка «По малину в сад пойдём».	Элементы хореографии Комплекс №4.	Комбинация (32): 2 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вперёд. 2 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вправо. 2 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом назад. 2 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом влево.
	5-6	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Перестроение из шеренги в круг (водящий заводит). Движение по кругу и выведение водящим в шеренгу.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении вперёд).	Элементы хореографии Комплекс №4.	Разучивание танца «Русский хоровод с платочками»
	7-8	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Построение в круг и движение по кругу в одном направлении с предметом (лентой).	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №4.	Закрепление танца «Русский хоровод с платочками»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Хрюшечки».	Пластика Комплекс №4.	Наклоны вперёд, руки из положения (в стороны) переходят в положение (ножницы). Упражнение «Гармошка». Выставление одноимённой руки и ноги в сторону.
	3-4	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга (в сцеплении за руки).	Музыкально-ритмическая разминка «Хрюшечки».	Пластика Комплекс №4.	Комбинация (4): 1 приседание, руками 2 хлопка по бёдрам спереди, голова опущена. Встать, ноги в 6 позиции, руки вытянуть вперёд перед собой, голова прямо.
	5-6	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, 2 хлопка, расширение круга, 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Пластика Комплекс №4.	Комбинация в круге (32): 4 поднятия ног от колена назад, 2 приседания с поворотом головы вправо, влево. 4 поднятия ног от бедра вперёд, 2 приседания с наклоном головы вперёд.
	7-8	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, поворот вокруг себя, расширение круга , 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Пластика Комплекс №4.	Упражнение «Молоточки» по 6 позиции ног (постукивания сокращёнными полупальцами).

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Ма	**1-2**	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, На 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук.	Перестроение из шеренги в круг. Движение по кругу с остановкой по сигналу.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Ладошка».	Элементы хореографии Комплекс №5.	Перескоки с одной ноги на другую на расстояние шага (вправо, влево, вперёд, назад). Выставление ноги на пятку, постукивание пяткой и притоп. Присядка с выставлением ноги на каблук и присядка с хлопушкой (для мальчиков).
ай	**3-4**	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, На 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук.	Движение по кругу с остановкой в позу, определённую сигналом. Перестроение в колонну.	Музыкально-ритмическая разминка «Ладошка».	Элементы хореографии Комплекс №5.	Разучивание ритмического танца «Часики»

	5-6	Повтор предыдущего упражнения.	Движение по кругу с остановкой в позу, определённую сигналом. Повороты с переступаниями.	Ходьба по кругу (на полупальцах, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг с остановкой, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №5.	Закрепление ритмического танца «Часики»
	7-8 Итоговое занятие					

Вторая младшая группа (3-4 года)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
С	**1-2**	Хлопки на каждый счёт.	Движение вперёд лицом, назад спиной.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Червячок».	Элементы хореографии Комплекс №1.	Основная стойка – руки у мальчиков на талии, у девочек на юбку, ноги в 1 позиции. «Пружинка» прямо. Поворот на полупальцах. Плавные движения (взмахи) руками.
е	**3-4**	Притопы на каждый счёт.	Движение вперёд лицом, назад спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Червячок».	Элементы хореографии Комплекс №1.	Танцевальный семенящий шаг на полупальцах. <u>Комбинация</u> (32): 2 плавных взмаха руками, поворот на полупальцах вправо, 2 «Пружинки» (руками взмах в стороны), Семенящий шаг вперёд. То же самое, только семенящий шаг назад.
н	**5-6**	Притоп только на первый счёт.	Из положения лёжа на спине построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой).	Элементы хореографии Комплекс №1.	Разучивание вальса «Осенние листочки»
я	**7-8**	Хлопки на каждый счёт.	Из положения лёжа на животе построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой в позу).	Элементы хореографии Комплекс №1.	Повторение вальса «Осенние листочки»
б						
Р						
в						

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопок на 1-ый счёт и на 5-ый счёт.	Построение колонны вплотную друг за другом.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Если добрый ты».	Пластика Комплекс №1.	Танцевальный приставной шаг в сторону. «Пружинка» с поворотом корпуса.
	3-4	Хлопок на 1-ый счёт и на 5-ый счёт	Построение колонны на расстоянии вытянутой руки.	Музыкально-ритмическая разминка «Если добрый ты».	Пластика Комплекс №1.	Разучивание поклона для девочек и для мальчиков (с приставным шагом).
	5-6	Притоп на 1-ый счёт и на 5-ый счёт	Построение колонны в определённом порядке (по росту). Перестроение из колонны по одному в одну колонну по двое (рядом).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №1.	Хлопки «Ладушки» и «Ловим комариков». Разведение рук в стороны ладонями вверх.
	7-8	Притоп на 1-ый счёт и на 5-ый счёт	Перестроение из одной колонны в две по ориентирам.	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №1.	Комбинация (32): 2 приставных шага вправо, 2 хлопка «Ловим комариков» (в паузу руки на пояс), 2 «пружинки» прямо, 2 «пружинки» с поворотом корпуса. То же самое, только шаги влево.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Ноябрь	**1-2**	Поднятие рук - усиление звука А, опускание рук - ослабление звука А.	Построение шеренги из колонны (по строевым приёмам Право! Лево!).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Калина».	Элементы хореографии Комплекс №2.	Комбинация (32): Семенящий шаг на всей стопе вперёд, наклон вправо, влево. 2 (demi plie, releve), 4 высоких подъёма колена поочерёдно, 4 прыжка по 2 позиции ног.
	3-4	Поднятие рук через стороны вверх, мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Построение шеренги плечом к плечу.	Музыкально-ритмическая разминка «Калина».	Элементы хореографии Комплекс №2.	Танцевальный шаг с притопом. Комбинация (32): 4 шага с притопом по кругу, отведение ноги на носок вправо (2), влево(2).
	5-6	Поднятие рук на пояс и опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги на расстоянии вытянутой руки.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой).	Элементы хореографии Комплекс №2.	Разучивание ритмического танца «Гномики»
	7-8	Поочерёдное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги в определённом порядке (по росту, мальчики, девочки).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой в позе).	Элементы хореографии Комплекс №2.	Повторение ритмического танца «Гномики»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Декабрь	**1-2**	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Ёжик».	Пластика Комплекс №2.	Шаг с носка. Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.) Упражнение «Приглашение».
	3-4	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место в сцеплении по 2-3 ребёнка.	Музыкально-ритмическая разминка «Ёжик».	Пластика Комплекс №2.	«Перешагивание через лужу» вперёд, назад, вправо, влево. Движения руками (сначала правая вверх, а левая внизу, затем наоборот). Хлопки «Тарелочки».
	5-6	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место в сцеплении по 2-3 ребёнка двух шеренг, расположенных напротив друг друга.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №2.	Комбинация (16): 2 прыжка с продвижением вперёд, 4 хлопка по коленям в полуприседании, Наклоны головы вправо, прямо, влево, прямо. То же самое только назад.
	7-8	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место из шеренги в сцеплении.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	Пластика Комплекс №2.	Комбинация (8): 1 приседание, руки на бёдра спереди, Встать, плечи развернуть влево, ноги в 6 позиции, руки (правая вперёд, левая назад), голова смотрит вдоль правой руки. То же самое в другую сторону.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Построение по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Хрюшки».	Элементы хореографии Комплекс №3.	Ходьба на полупальцах по кругу в парах (руки -«Воротики»). <u>Комбинация</u> (8): Основная стойка по 6 позиции ног, Выставление правой ноги на носок с согнутым коленом. То же самое с другой ноги.
	3-4	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Движение направо, налево по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Музыкально-ритмическая разминка «Хрюшки».	Элементы хореографии Комплекс №3.	Поворот на полупальцах и топающим шагом в приседе. Упражнение «Отойди - подойди» в паре.
	5-6	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к друг другу. Повороты с переступанием.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №3.	Разучивание танца «Марш снеговиков»
	7-8	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к друг другу или к предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №3.	Повторение танца «Марш снеговиков»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз. На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз.	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Цыплятки».	Пластика Комплекс №3.	Полуприседания с выставлением на пятку (одновременно). Упражнение «Воротики» в паре.
	3-4	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз. На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз.	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Музыкально-ритмическая разминка «Цыплятки».	Пластика Комплекс №3.	Разведение рук в стороны ладонями вверх. Притоп одной ногой. Упражнение «Воротики» в тройке.
с е в р о л ь	**5-6**	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук.	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Пластика Комплекс №3.	Полуприседания с выставлением на пятку (поочерёдно). Притоп разными ногами (поочерёдно). Упражнение «Карусель» по 3-4 ребёнка.
	7-8	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Пластика Комплекс №3.	Танцевальный хороводный шаг с носка. <u>Комбинация</u> (16): 2 поднятия колена от бедра, руки на поясе. 4 притопа (поочерёдно). 2 шага с носка вперёд, руки «Полочкой». Наклон вперёд, руки «Полочкой», голова прямо.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание.	Построение в круг.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Колобок».	Элементы хореографии Комплекс №4.	Поворот на полупальцах и топающим шагом в приседе. <u>Комбинация</u> (16): 3 приседания с разведением рук во 2 позицию, тройной притоп.
	3-4	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание.	Перестроение из шеренги в круг (соединение начала и конца шеренги).	Музыкально-ритмическая разминка «Колобок».	Элементы хореографии Комплекс №4.	<u>Комбинация</u> (32): 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вперёд. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вправо. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом назад. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом влево. Упражнение «Гармошка», «Ёлочка».
	5-6	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Перестроение из шеренги в круг (водящий заводит). Движение по кругу и выведение водящим в шеренгу.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении вперёд).	Элементы хореографии Комплекс №4.	Разучивание пляски «Красные сапожки».

	7-8	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Перестроение из колонны в круг парами. Движение по кругу в одном направлении.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №4.	Повторение пляски «Красные сапожки».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Две лягушки».	Пластика Комплекс №4.	Хлопки по указанию «Ловим комариков», «Ладушки», «Тарелочки». Упражнение «Отойди - подойди» в шеренге.
	3-4	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга (в сцеплении за руки).	Музыкально-ритмическая разминка «Две лягушки».	Пластика Комплекс №4.	Упражнение «Змейка» шагом на полупальцах в сцеплении за водящим. Присядка с выставлением ноги на каблук и присядка с хлопушкой (для мальчиков). Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек).
	5-6	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, 2 хлопка, расширение круга, 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Пластика Комплекс №4.	Комбинация в круге (16): 4 шага с носка в круг, плавное поднятие рук вверх и опускание, 4 шага назад, поворот на полупальцах вправо вокруг себя.
	7-8	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, поворот вокруг себя, расширение круга, 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Пластика Комплекс №4.	Комбинация в круге (32): 4 поднятия ног от колена назад, 2 приседания с поворотом головы вправо, влево. 4 поднятия ног от бедра вперёд, 2 приседания с наклоном головы вперёд.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, на 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук.	Перестроение из шеренги в круг. Движение по кругу со сменой направления по сигналу.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Виноватая тучка».	Элементы хореографии Комплекс №5.	Упражнение «Молоточки» по 6 позиции ног (постукивания сокращёнными полупальцами). Перескоки с одной ноги на другую на расстояние шага (вправо, влево, вперёд, назад). Упражнение «Карусель» по 3-4 ребёнка со сменой направления.
М а й	**3-4**	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, на 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук	Движение по кругу со сменой направления по сигналу. Перестроение в колонну.	Музыкально-ритмическая разминка «Виноватая тучка».	Элементы хореографии Комплекс №5.	Разучивание гимнастической композиции с обручем.
	5-6	Повтор предыдущего упражнения.	Движение по кругу со сменой направления по сигналу. Повороты с переступаниями.	Ходьба по кругу (на полупальцах, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг с остановкой, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Элементы хореографии Комплекс №5.	Повторение гимнастической композиции с обручем.
	7-8 Открытое итоговое занятие					

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
С е н т я б р ь	**1-2**	Хлопок только на первый счёт. Хлопки на каждый счёт.	Построение колонны по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Кукольный вальс».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Приставной шаг в сторону. Разучивание реверанса для девочек и поклона для мальчиков (с приставным шагом). «Пружинка» (прямо).
	3-4	Притоп только на первый счёт. Притоп на каждый счёт.	Перестроение в колонну из шеренги, круга с разных сторон.	Музыкально-ритмическая разминка «Кукольный вальс».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Хлопки «Колокола», «Ловим комариков». Хлопки в парах «Стенка», «Крестики». Притопы (одной ногой, поочерёдно). Движения руками (плавные движения обеими руками вправо-влево, вверх-вниз).
	5-6	Хлопок на 1-ый и на 3-ий счёт. Хлопок на каждый счёт с 1-го по 4-ый.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. Перестроение из одной колонны в три по ориентирам.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Разучивание ритмического танца «Поссорились - помирились».

	7-8	Притоп на 1-ый и на 3-ий счёт. Притоп на каждый счёт с 1-го по 4-ый.	Перестроение в колонну из двух колонн или шеренг. Движение колонной по одному (вплотную друг за другом) «змейкой» по ориентирам.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Повторение ритмического танца «Поссорились - помирились».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Игра «Давайте поздороваемся» .	Построение двух колонн (девочки, мальчики) в определённом порядке. Движение колонной по одному (с интервалом) «змейкой» по ориентирам.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Матрёшечки».	Пластика Комплекс №5.	«Пружинка» (с поворотом корпуса). «Ёлочка». Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.)
	3-4	Хлопки «Ладушки» по счёту с ускорением и замедлением темпа.	Перестроение из колонны по одному в одну колонну по двое (рядом).	Музыкально-ритмическая разминка «Матрёшечки».	Пластика Комплекс №5.	Шаг с носка «Отойди и подойди» (в паре) Кружение в паре (руки «корзиночкой»).
	5-6	Притопы поочерёдно ногами по счёту с ускорением и замедлением темпа.	Движения в колонне на месте (наклоны в стороны вместе). Игра «Найди свое место» (в колонне).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №5.	Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.) «Отойди и подойди» (в паре, шеренгами по 3 детей)
	7-8	Хлопок на 1-ый счёт, притоп на 5-ый счёт.	Построение шеренги по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №5.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». «Каблучок». Перекаты с полупальцев на пятки.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопок и притоп на 1-ый счёт и на 5-ый счёт.	Перестроение в шеренгу из колонны по строевым приёмам: Право! Лево!	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Три весёлых зайчика».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Перескоки с одной ноги на другую (с поджатием носка к икре). Упражнение «Отойди - подойди» в шеренге всей подгруппы. «Самоварчик».
	3-4	Хлопок и притоп на 4-ый счёт и на 8-ый счёт.	Перестроение из одной шеренги в две по выбранным водящим и по ориентирам.	Музыкально-ритмическая разминка «Три весёлых зайчика».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Шаг с каблука. Движения руками (И.п. руки на поясе. Поочерёдное выведение руки в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) «Ковырялочка».
	5-6	Хлопки в парах: на 1-2 - 2 хлопка «Ладушки» громко, на 3-4 - 2 хлопка «Стенка» тихо.	Перестроение в шеренгу из круга в сцеплении. Движения в шеренге на месте (наклоны вперёд вместе).	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Разучивание народного танца «Калинка».
	7-8	Игра «Игра с ладошками».	Движение шеренгой (по 3-5 детей) вперед лицом, назад спиной.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Повторение народного танца «Калинка».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Гимнастическое двухдольное дирижирование по счёту.	Игра «Ниточка и иголочка» с ориентирами-модулями (красный, синий, жёлтый, зелёный) по распоряжению педагога.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Снег - снежок».	Пластика Комплекс №6.	Шаг с притопом. «Молоточки» с поворотом головы. Поворот топающим шагом в приседе.
	3-4	На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-8 - плавно опустить. На 1-2 счёт - резко поднять руки вверх, 3-6 - пауза, 7-8 - резко опустить.	Ходьба и бег в шеренге вперёд лицом, назад с использованием разворота на 180^0 (по 3-5 детей) по распоряжению.	Музыкально-ритмическая разминка «Снег - снежок».	Пластика Комплекс №6.	Перескоки «Качалочка». Движения руками (И.п. обе руки перед собой. На 1 - развести правую руку вверх, а левую вниз, 2 - И.п. На 3 - развести руки в стороны, 4 - И.п. На 5 - развести левую руку вверх, а правую вниз, 6 - И.п. На 7 - развести руки в стороны, 8 - И.п.
	5-6	На 1-2 резкое поднятие рук через стороны вверх, на 3-4 пауза, 5-8 мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Построение круга по распоряжению. Перестроение в круг из шеренги.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №6.	Пружинящий шаг (вперёд). «Гармошка» «Воротики» в паре

	7-8	На 1-2 - резкое поднятие правой руки вверх, на 3-4 - резкое поднятие левой руки вверх. На 5-8 - плавное опускание обеих рук.	Построение двух кругов по распоряжению. Движение по двум кругам в сцеплении в одноимённом направлении.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №6.	Движения руками (И.п. обе руки перед собой. На 1 - развести правую руку вверх, а левую вниз, 2 - И.п. На 3 - развести руки в стороны, 4 - И.п. На 5 - развести левую руку вверх, а правую вниз, 6 - И.п. На 7 - развести руки в стороны, 8 - И.п. «Змейка» в сцеплении всей подгруппы

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Игра «Зеваки».	Построение «Карусель» (3 детей), движение без смены направления. Игра «Центр».	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Следы невиданных зверей».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Поворот на полупальцах с оставлением головы. Присядка (полуприсядка) с выставлением ноги на каблук.
	3-4	Одновременно поднимать и опускать руки на каждый счёт сначала медленно, затем с ускорением.	Перестроение в круг из колонны (одной, двух, трёх) по выбранному водящему.	Музыкально-ритмическая разминка «Следы невиданных зверей».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Шаг с высоким поднятием колена. Движения руками (И.п. руки на поясе. На 1 - наклон вперёд, руки «Полочкой», подбородок вперёд, 2 - вернуться в И.п.) Присядка «Мячики». Присядка с хлопушкой (для мальчиков).
	5-6	Поочерёдно поднимать и опускать руки на каждый счёт сначала медленно, затем с ускорением.	Движения в кругу на месте (наклоны вперёд, маленькие и глубокие приседания, одновременные и поочерёдные, вместе).	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Разучивание танца «Марш барабанщиков».
	7-8	Поднятие рук на пояс и опускание их вдоль корпуса на каждый счёт с постепенным ускорением.	Сужение в маленький круг (к центру) и расширение в большой круг.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Повторение танца «Марш барабанщиков».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
с е в р а л ь	**1-2**	Поочерёдное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса на каждый счёт с постепенным ускорением.	Ходьба и бег по кругу с остановками, со сменой направления (использование разворота) по распоряжению, в сцеплении и без.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Вороны».	Пластика Комплекс №7.	Хлопки «Ладушки», «Тарелочки». «Приглашение». Движения руками в паре (И.п. руки на поясе. Первый вытягивает руки в открытое положение «Лодочка», второй кладёт сверху свои ладони. Зафиксировать. Вернуться в И.п.
	3-4	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Перестроение в два круга из двух шеренг по выбранным водящим и обратное перестроение в шеренги.	Музыкально-ритмическая разминка «Вороны».	Пластика Комплекс №7.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). Хлопки в парах «Стенка», «Большой бубен», «Крестики».
	5-6	Игра «Котенок и щенок».	Движение по кругу в сцеплении и без (вправо, влево). Игра «Круг, колонна, шеренга».	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №7.	Шаг в повороте с продвижением Движения руками в паре (И.п. руки на поясе. Первый вытягивает руки в открытое положение «Лодочка», второй кладёт сверху свои ладони. Зафиксировать. Вернуться в И.п.)

	7-8	Приседания на 2 счёта и на 4 счёта.	Перестроение двух кругов из двух шеренг по выбранным водящим. Движение по двум кругам в сцеплении в разноимённом направлении.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №7.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). Поворот на подскоках с оставлением головы в чередовании с приставным шагом из стороны в сторону..

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Приседания на 2 счёта и на 8 счётов.	Движение по кругу в сцеплении с использованием разворота на 180^0 (вправо, влево).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Пых - пых, самовар».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Шаг «Польки». «Воротики» в тройке Тройной притоп. «Карусель»
	3-4	Сочетание приседания на 4 счёта и поднятия-опускания рук в стороны.	Построение «Пара». Движение парой вперёд лицом, назад спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Пых - пых, самовар».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Шаг «Польки». Движения руками (И.п. руки на поясе. Одновременное разведение рук в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек)
Д *а* *р* *и*	**5-6**	Сочетание приседания на 2 счёта и сжимания-разжимания кулачков в сторонах.	Из положения лёжа на животе по распоряжению педагога построиться парами лицом (спиной) к предмету (игрушке), разворот на 180^0. Положения в паре (лицом к друг другу, спиной).	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Разучивание польки «Добрый жук».
	7-8	Сочетание приседаний на 2 счёта и разных положений рук по показу.	Ходьба парами по кругу со сменой направления.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Повторение польки «Добрый жук».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Построение «Тройка». Движение тройкой вперёд лицом, назад спиной.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Светит солнышко».	Пластика Комплекс №8.	Широкий шаг (перешагивание) Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.)
	3-4	Акцентированная ходьба сидя на стуле на 1-ый счёт. Игра «Барабан».	Ходьба тройками по прямой. Игра «Соберись вместе» (пара, тройка).	Музыкально-ритмическая разминка «Светит солнышко».	Пластика Комплекс №8.	Притопы (одной ногой, поочерёдно) «Ковырялочка» «Молоточки»
	5-6	Акцентированная ходьба сидя на стуле на 4-ый счёт.	Ходьба тройками по прямой с поворотом на фиксируемом ориентире (по треугольнику, квадрату), по кругу.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №8.	Приставной шаг в сторону Хлопки в парах «Стенка», «Большой бубен», «Крестики». «Ручеек»
	7-8	Игра «Оркестр».	Построение в рассыпную. Ходьба в рассыпную, не наталкиваясь на друг друга. Игра «Собери фигуру».	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, подскоки, лёгкий бег на полупальцах со сменой направления).	Пластика Комплекс №8.	Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) «Пружинка» с разворотом с раскрытием рук.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Шаги на каждый счёт и через счёт (по одному).	Перестроение из рассыпной в круг заполненный (обозначенный шнурком), спиной (лицом) наружу.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Коротышки».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». «Распашонка». «Каблучок» в паре.
	3-4	Сочетание шагов с добавлением хлопка на 4-ый и 8-ой счёт.	Из положения лёжа на спине (с закрытыми глазами) по распоряжению построиться лицом (спиной) к педагогу.	Музыкально-ритмическая разминка «Коротышки».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Разучивание бального танца «Вару-вару».
	5-6	Сочетание шагов с постановкой рук на пояс и их опускание на 4-ый и 8-ой счёт.	Разворот в колонне на 90^0 и на 180^0, поворот 360^0 с переступанием, с прыжком (направо, налево) по распоряжению. Игра «Соберись вместе».	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, боковой галоп с поворотом, прыжки на двух ногах в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №10.	Повторение бального танца «Вару-вару».
	7-8	**Открытый урок в конце первого полугодия; Отчётный концерт в конце года.**				

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Сентябрь	**1-2**	Хлопок только на первый счёт, через счёт, через 3 счёта и на каждый счёт с выделением сильной доли.	Построение колонны по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Буратино».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Приставной шаг вперёд, в сторону. Разучивание усложнённого реверанса для девочек и поклона для мальчиков (с приставным шагом). «Распашонка» «Пружинка» (прямо).
	3-4	1-8 - хлопки «Колокола» из сторон над головой на сильную долю (2). 1-4 хлопки «Ладушки» через счёт (2). 5-8 хлопки по коленям на каждый счёт (4).	Перестроение в колонну из шеренги, круга с разных сторон, соблюдая интервал.	Музыкально-ритмическая разминка «Буратино».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Хлопки «Колокола», «Тарелочки», «Ловим комариков». Хлопки в парах «Стенка», «Большой бубен», «Крестики». Движения руками (плавные движения обеими руками вправо-влево, вверх-вниз).
	5-6	Удар правой ногой только на первый счёт, через счёт, через 3 счёта и на каждый счёт с выделением сильной доли.	Ходьба и бег в колонне по двое (парами) по кругу, по диагонали. Перестроение из одной колонны в четыре по ориентирам.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Разучивание ритмического танца «Коротышки».

	7-8	1- хлопок на сильную долю, 2- удар левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю.	Перестроение в колонну из двух колонн или шеренг, соблюдая интервал. Движение колонной по одному (вплотную друг за другом) «змейкой» по ориентирам, соблюдая интервал.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Повторение ритмического танца «Коротышки».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопки в парах: на 1-2 - хлопки «Ладушки» (2) громко, на 3-4 - хлопок «Стенка» (1) тихо.	Построение двух колонн (девочки, мальчики) в определённом порядке. Движение колонной по одному (с интервалом) «змейкой» по ориентирам, соблюдая интервал.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Гномы».	Пластика Комплекс №5.	«Пружинка» (с поворотом корпуса). «Ёлочка». Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.)
	3-4	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные (половинные) – положить руки на пояс, со сменой темпа. Игра «Давайте поздороваемся».	Перестроение из колонны по одному в одну колонну по двое (рядом).	Музыкально-ритмическая разминка «Гномы».	Пластика Комплекс №5.	Шаг с носка «Отойди и подойди» (в паре) Кружение в паре (руки «корзиночкой»).
	5-6	Акцентированная ходьба сидя на стуле с выделением 1-го и 5-го (4-го и 8-го) счёта ударом ноги с выступом.	Движения в колонне на месте (наклоны в стороны вместе и через одного). Игра «Найди свое место» (в колонне).	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №5.	Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.) Притопы (одной ногой, поочерёдно) «Отойди и подойди» (шеренгами)

	7-8	Акцентированная ходьба по кругу с махом руками вверх и ударом ноги на сильную долю.	Построение шеренги (прямо, по диагонали) по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении)	Пластика Комплекс №5.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». «Каблучок». Перекаты с полупальцев на пятки.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Гимнастическое дирижирование двухдольное: И.п. – стойка, руки вверх. 1 – руки с акцентом вниз, 2 –руки вверх. Игра «Игра с ладошками».	Перестроение в шеренгу из колонны по строевым приёмам: Право! Лево! Перестроение в шеренгу из двух колонн или шеренг, соблюдая интервал.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Енотик».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Пружинящий шаг (вперёд). Перескоки с одной ноги на другую (с поджатием носка к икре). Кружение в паре (руки «лодочкой»). «Самоварчик».
Д	**3-4**	Гимнастическое дирижирование трёхдольное: И.п. – стойка, руки вверх. 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх.	Перестроение из одной шеренги в три по выбранным водящим и по ориентирам.	Музыкально-ритмическая разминка «Енотик».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Шаг с каблука. Движения руками (И.п. руки на поясе. Поочерёдное выведение руки в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) «Ковырялочка».
	5-6	Гимнастическое дирижирование (двух-, трёхдольное) при передвижении шагом.	Перестроение в шеренгу из круга в сцеплении. Движения в шеренге на месте (наклоны вперёд, поднятие рук вместе и через одного).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Разучивание ритмического танца «Ковбои».

	7-8	Гимнастическое дирижирование трёхдольное при передвижении шагом под музыку с увеличением темпа.	Движение шеренгой (по 3-5 детей) вперед лицом, назад спиной. Смена шеренгами «прочёс» (через одного - в проходы), 2 шеренги по 3-4 ребёнка.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Повторение ритмического танца «Ковбои».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз со сменой темпа. Игра «Котенок и щенок».	Игра «Ниточка и иголочка» с ориентирами-модулями (красный, синий, жёлтый, зелёный) по распоряжению педагога.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Щенок».	Пластика Комплекс №6.	Шаг с притопом. «Молоточки» с поворотом головы. Поворот топающим шагом в приседе.
Д е к а б р ь	**3-4**	На 1-2 резкое поднятие рук через стороны вверх, на 3-4 пауза, 5-8 мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Ходьба и бег в шеренге (вперёд лицом, назад спиной, назад с использованием разворота на 180^0) по распоряжению.	Музыкально-ритмическая разминка «Щенок».	Пластика Комплекс №6.	Перескоки «Качалочка». Движения руками (И.п. обе руки перед собой. На 1 - развести правую руку вверх, а левую вниз, 2 - И.п. На 3 - развести руки в стороны, 4 - И.п. На 5 - развести левую руку вверх, а правую вниз, 6 - И.п. На 7 - развести руки в стороны, 8 - И.п.
	5-6	На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-8 - плавно опустить. На 1-2 счёт - резко поднять руки вверх, 3-6 - пауза, 7-8 - резко опустить.	Построение круга, полукруга по распоряжению. Перестроение в круг из шеренги.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №6.	Пружинящий шаг (вперёд). «Гармошка» «Воротики» в паре «Ручеек»

	7-8	На 1-2 - резкое поднятие правой руки вверх, на 3-4 - резкое поднятие левой руки вверх. На 5-8 - плавное опускание обеих рук.	Построение двух кругов по распоряжению. Движение по двум кругам в сцеплении и без в одноимённом направлении.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №6.	Шаркающий шаг («скользящий») Движения руками (И.п. обе руки перед собой. На 1 - развести правую руку вверх, а левую вниз, 2 - И.п. На 3 - развести руки в стороны, 4 - И.п. На 5 - развести левую руку вверх, а правую вниз, 6 - И.п. На 7 - развести руки в стороны, 8 - И.п. «Змейка» в сцеплении всей подгруппы

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Ноябрь	**1-2**	Поочерёдное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса на каждый счёт со сменой темпа.	Построение «Карусель» (3 - 5 детей), движение со сменой направления по распоряжению. Игра «Центр».	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Хомячок».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Поворот на полупальцах с оставлением головы. Присядка (полуприсядка) с выставлением ноги на каблук.
	3-4	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Перестроение в круг из колонны (одной, двух, трёх) по выбранному водящему.	Музыкально-ритмическая разминка «Хомячок».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Шаг с высоким поднятием колена. Движения руками (И.п. руки на поясе. На 1 - наклон вперёд, руки «Полочкой», подбородок вперёд, 2 - вернуться в И.п.) Присядка «Мячики». Присядка с хлопушкой (для мальчиков).
	5-6	Поднятие и опускание рук вперёд в двух шеренгах, стоящих напротив, на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт, поочерёдно и вместе (шеренги) со сменой темпа, в сцеплении.	Движения в кругу на месте (наклоны вперёд, маленькие и глубокие приседания, одновременные и поочерёдные, вместе и через одного).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Разучивание народного танца «Пляска с ложками».

	7-8	Игра «Барабан».	Сужение в маленький круг (к центру) и расширение в большой круг.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Повторение народного танца «Пляска с ложками».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
[illegible]	**1-2**	Приседания на 2 счёта и на 8 счётов с чередованием в различном темпе.	Ходьба и бег по кругу с остановками, со сменой направления (использование разворота) по распоряжению, в сцеплении и без.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Божья коровка».	Пластика Комплекс №7.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). «Приглашение». Перескоки «Маятник» Движения руками в паре (И.п. руки на поясе. Первый вытягивает руки в открытое положение «Лодочка», второй кладёт сверху свои ладони. Зафиксировать. Вернуться в И.п.
	3-4	Приседания на 2 счёта и на 4 счёта с чередованием в различном темпе.	Перестроение в полукруг из двух шеренг по выбранным водящим и обратное перестроение в шеренги.	Музыкально-ритмическая разминка «Божья коровка».	Пластика Комплекс №7.	Семенящий шаг на полупальцах Движение в парах, тройках с положением рук «Плетень».
	5-6	1-4 приседание (1), 5-8 поднятие рук в стороны (2). 2 раза. 1-8 приседание (1), 1-8 поднятие плеч (4).	Движение по кругу в сцеплении и без (вправо, влево). Игра «Круг, колонна, шеренга».	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №7.	Шаг в повороте с продвижением Движения руками в паре (И.п. руки на поясе. Первый вытягивает руки в открытое положение «Лодочка», второй кладёт сверху свои ладони. Зафиксировать. Вернуться в И.п.)

	7-8	Сочетание приседаний на 2 счёта и разных положений рук по показу.	Перестроение двух кругов из двух шеренг по выбранным водящим. Движение по двум кругам в сцеплении в разноимённом направлении.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №7.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). Поворот на подскоках с оставлением головы в чередовании с приставным шагом из стороны в сторону. «Гармошка»

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
М а р т	**1-2**	На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Движение по кругу в сцеплении с использованием разворота на 180^0 с переступанием, с прыжком (вправо, влево).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Доброта».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Шаг «Польки». «Воротики» в тройке Тройной притоп. «Карусель»
	3-4	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки). Игра «Зеваки».	Построение «Пара». Движение парой вперёд лицом, назад спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Доброта».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Шаг «Польки». Движения руками (И.п. руки на поясе. Одновременное разведение рук в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек) и присядка с выставлением ноги на воздух (для мальчиков)
	5-6	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз (2).	Из положения лёжа на животе по распоряжению педагога построиться парами лицом (спиной) к предмету (игрушке), разворот на 180^0 с переступанием. Положения в паре (лицом к друг другу, спиной).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Разучивание русского хоровода «Травушка-муравушка».

	7-8	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	Ходьба парами по кругу, по диагонали со сменой направления.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Повторение русского хоровода «Травушка-муравушка».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Шаги в сцеплении по 3-4 ребёнка на каждый счёт с поднятием рук вперёд на 4-ый и 8-ой счёт.	Построение «Тройка». Движение тройкой вперёд лицом, назад спиной.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Южный Ктототам».	Пластика Комплекс №8.	Переменный шаг Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.)
	3-4	Сочетание шагов с постановкой рук на пояс и их опускание на 4-ый и 8-ой счёт.	Ходьба тройками по прямой, по кругу, по диагонали. Игра «Соберись вместе» (пара, тройка).	Музыкально-ритмическая разминка «Южный Ктототам».	Пластика Комплекс №8.	Притопы (одной ногой, поочерёдно) «Ковырялочка» «Молоточки»
	5-6	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам).	Ходьба тройками по прямой с поворотом на фиксируемом ориентире (по треугольнику, квадрату), по кругу.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №8.	Широкий шаг (перешагивание) Шаг «Вальса» «Ручеек»

	7-8	Игра «Разговор инструментов».	Построение в рассыпную, соблюдая интервал. Ходьба и бег в рассыпной, не наталкиваясь на друг друга. Игра «Собери фигуру».	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №8.	Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) «Пружинка» с разворотом с раскрытием рук.

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Выполнение движения в разном темпе: 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится.	Перестроение из рассыпной в круг заполненный (обозначенный шнурком), спиной (лицом) наружу.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Солнышко».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». «Распашонка». «Каблучок» в паре.
	3-4	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс.	Построение «Расческа», соблюдая равнение.	Музыкально-ритмическая разминка «Солнышко».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Разучивание пластической композиции «Кошки».
М ***о*** ***и***	**5-6**	Игра «Оркестр».	Разворот в колонне на 90^0 и на 180^0, поворот 360^0 с переступанием, с прыжком (направо, налево) по распоряжению.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №10.	Повторение пластической композиции «Кошки».
	7-8	**Открытый урок в конце первого полугодия;** **Отчётный концерт в конце года.**				

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
С е н т я б р ь	**1-2**	Хлопок только на первый счёт, через счёт, через 3 счёта и на каждый счёт с выделением сильной доли.	Построение колонны по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Гномики маленькие».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Шаг с каблука. «Каблучок» Тройной притоп. Поворот топающим шагом в приседе.
	3-4	1-8 - хлопки «Колокола» из сторон над головой на сильную долю (2). 1-4 хлопки «Ладушки» через счёт (2). 5-8 хлопки по коленям на каждый счёт (4).	Перестроение в колонну из шеренги, круга с разных сторон, соблюдая интервал.	Музыкально-ритмическая разминка «Гномики маленькие».	Элементы хореографии Комплекс №6.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». «Ковырялочка» Перескоки «Качалочка». Движения руками (И.п. руки на поясе. На 1 - наклон вперёд, руки «Полочкой», подбородок вперёд, 2 - вернуться в И.п.)
	5-6	Удар правой ногой только на первый счёт, через счёт, через 3 счёта и на каждый счёт с выделением сильной доли.	Ходьба и бег в колонне по двое (парами) по кругу, по диагонали со сменой направления. Перестроение из одной колонны в четыре по ориентирам.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Разучивание народного танца «Матрёшки».

	7-8	1- хлопок на сильную долю, 2- удар левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю.	Перестроение в колонну из двух колонн или шеренг, соблюдая интервал. Движение колонной по одному (вплотную друг за другом) «змейкой» по ориентирам, соблюдая интервал.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №6.	Повторение народного танца «Матрёшки».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Хлопки в парах: на 1-2 - хлопки «Ладушки» (2) громко, на 3-4 - хлопок «Стенка» (1) тихо.	Перестроение в две колонны, рассчитавшись на 1-ый и 2-ой (через одного), расходясь через центр зала. Движение колонной по одному (с интервалом) «змейкой» без ориентиров.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Цыганочка».	Пластика Комплекс №5.	«Пружинка» (прямо). Хлопки «Ловим комариков» «Ладушки» Перескоки с одной ноги на другую (с поджатием носка к икре).
С к я б р и	**3-4**	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные (половинные) – положить руки на пояс, со сменой темпа. Игра «Давайте поздороваемся».	Перестроение из колонны по одному в одну колонну по двое (рядом).	Музыкально-ритмическая разминка «Цыганочка».	Пластика Комплекс №5.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). Поворот на подскоках с оставлением головы. Выпады в сторону с двойным хлопком «Ловим комариков».
	5-6	Акцентированная ходьба сидя на стуле с выделением 1-го и 5-го (4-го и 8-го) счёта ударом ноги с выступом.	Движения в колонне на месте (выпады в стороны через одного). Игра «Найди свое место» (в колонне).	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №5.	Шаг «Польки». Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек) Кружение на подскоках в паре (руки «корзиночкой»). «Отойди и подойди» (в паре)

	7-8	Акцентированная ходьба по кругу с махом руками вверх и ударом ноги на сильную долю.	Построение шеренги (прямо, по диагонали) по распоряжению из свободного положения вплотную друг за другом, с интервалом.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №5.	Шаг с подскоком (высокий и низкий). Хлопки «Тарелочки». Хлопки в парах «Стенка», «Крестики». «Пружинка» (с поворотом корпуса).

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Гимнастическое дирижирование двухдольное: И.п. – стойка, руки вверх. 1 – руки с акцентом вниз, 2 –руки вверх. Игра «Игра с ладошками».	Перестроение в шеренгу из двух колонн или шеренг, соблюдая интервал. Перестроение в две шеренги напротив, рассчитавшись на 1-ый и 2-ой (через одного), расходясь через центр зала.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Карлсон».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Шаг «Польки». Кружение на подскоках в паре (руки «корзиночкой»). Перескоки с одной ноги на другую (с поджатием носка к икре).
	3-4	Гимнастическое дирижирование трёхдольное: И.п. – стойка, руки вверх. 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх.	Перестроение из одной шеренги в три по выбранным водящим и по ориентирам. Построение «Звёздочка» (3 и более шеренги от середины по 3-4 ребёнка).	Музыкально-ритмическая разминка «Карлсон».	Элементы хореографии Комплекс №7.	Шаг галопа боковой (в сторону). Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек) Выпады в сторону с двойным хлопком «Ловим комариков».
	5-6	Гимнастическое дирижирование четырёхдольное: И.п. – стойка, руки вверх. 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрёстно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх.	Перестроение в шеренгу из круга в сцеплении. Движения в шеренге на месте (наклоны вперёд, поднятие рук вместе и через одного).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Разучивание парного танца «В ритме польки».

	7-8	Гимнастическое дирижирование (двух-, трёх-, четырёхдольное) при передвижении шагом.	Движение шеренгой вперед лицом, назад спиной. Смена шеренгами «Прочёс» (через одного - в проходы), 2 шеренги по 4-5 детей.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №7.	Повторение парного танца «В ритме польки».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Апрель	**1-2**	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз со сменой темпа. Игра «Котенок и щенок».	Игра «Ниточка и иголочка» с ориентирами-модулями (красный, синий, жёлтый, зелёный) по распоряжению педагога.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Стирка».	Пластика Комплекс №6.	Шаг с притопом. «Молоточки» с поворотом головы. «Каблучок».
	3-4	На 1-2 резкое поднятие рук через стороны вверх, на 3-4 пауза, 5-8 мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Ходьба и бег в шеренге (вперёд лицом, назад спиной, назад с использованием разворота на 180^0) по распоряжению.	Музыкально-ритмическая разминка «Стирка».	Пластика Комплекс №6.	Пружинящий шаг (вперёд). «Припадание» Движения руками (плавные движения обеими руками вправо-влево, вверх-вниз).
	5-6	На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-8 - плавно опустить. На 1-2 счёт - резко поднять руки вверх, 3-6 - пауза, 7-8 - резко опустить.	Построение круга, полукруга по распоряжению. Перестроение в круг из шеренги.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №6.	Широкий шаг (перешагивание) «Каблучок» в паре. «Воротики» в паре «Пружинка» с разворотом с раскрытием рук.

	7-8	На 1-2 - резкое поднятие правой руки вверх, на 3-4 - резкое поднятие левой руки вверх. На 5-8 - плавное опускание обеих рук.	Построение двух кругов по распоряжению. Движение по двум кругам в сцеплении и без в одноимённом направлении.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №6.	Шаг в повороте с продвижением «Распашонка». Движения руками (И.п. руки на поясе. Одновременное разведение рук в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) Присядка с хлопушкой (для мальчиков).

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Поочерёдное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса на каждый счёт со сменой темпа.	Построение «Карусель» (3 - 5 детей), движение со сменой направления по распоряжению. Игра «Центр».	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Чико-Нико».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Скрестный шаг в сторону «Косичка». Поворот на полупальцах с оставлением головы. Присядка (полуприсядка) с выставлением ноги на каблук.
Я	**3-4**	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Перестроение в круг из колонны (одной, двух, трёх) по выбранному водящему.	Музыкально-ритмическая разминка «Чико-Нико».	Элементы хореографии Комплекс №8.	Шаркающий шаг («скользящий»). Притопы (одной ногой, поочерёдно) «Воротики» в тройке Присядка «Мячики».
	5-6	Поднятие и опускание рук вперёд в двух шеренгах, стоящих напротив, на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт, поочерёдно и вместе (шеренги) со сменой темпа, в сцеплении.	Движения в кругу на месте (наклоны вперёд, маленькие и глубокие приседания, одновременные и поочерёдные, вместе и через одного).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Разучивание народного танца «Московская кадриль».

	7-8	Игра «Барабан».	Сужение в маленький круг (к центру) и расширение в большой круг.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №8.	Повторение народного танца «Московская кадриль».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Сентябрь	**1-2**	Приседания на 2 счёта и на 8 счётов с чередованием в различном темпе.	Ходьба и бег по кругу с остановками, со сменой направления (использование разворота) по распоряжению, в сцеплении и без.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Заводная обезьяна».	Пластика Комплекс №7.	Шаг с носка «Приглашение». Поворот на полупальцах с оставлением головы.
	3-4	Приседания на 2 счёта и на 4 счёта с чередованием в различном темпе.	Перестроение в полукруг из двух шеренг по выбранным водящим и обратное перестроение в шеренги.	Музыкально-ритмическая разминка «Заводная обезьяна».	Пластика Комплекс №7.	Шаг на полупальцах Полуприсядка с выносом ноги на носок с прогибом в паре. Движения руками в паре (И.п. руки на поясе. Первый вытягивает руки в открытое положение «Лодочка», второй кладёт сверху свои ладони. Зафиксировать. Вернуться в И.п.
	5-6	1-4 приседание (1), 5-8 поднятие рук в стороны (2). 2 раза. 1-8 приседание (1), 1-8 поднятие плеч (4).	Движения в кругу (наклоны вперёд, маленькие и глубокие приседания, одновременные и поочерёдные, через одного). Игра «Круг, колонна, шеренга».	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №7.	Шаг «Вальса». «Пружинка» (с поворотом корпуса) Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.) «Отойди и подойди» (шеренгами)

	7-8	Сочетание приседаний на 2 счёта и разных положений рук по показу.	Перестроение двух кругов из двух шеренг по выбранным водящим. Движение по двум кругам в сцеплении в разноимённом направлении.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №7.	Семенящий шаг (на полупальцах. Покачивание в паре (руки «Лодочка») с разворотом друг от друга. Кружение в паре (положение рук «Юбочка», сзади за спиной)

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
М д Р н	**1-2**	На громкую музыку – увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку – уменьшение круга шагами вперед к центру.	Движение по кругу в сцеплении с использованием разворота на 180^0 с переступанием, с прыжком (вправо, влево).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Цветок мира».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Пружинящий шаг Полуприсядка с выносом ноги на носок с прогибом в паре. Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) «Карусель»
	3-4	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки). Игра «Зеваки».	Построение «Пара». Движение парой вперёд лицом, назад спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Цветок мира».	Элементы хореографии Комплекс №9.	Шаг «Вальса». Движения руками (И.п. руки внизу. Разведение рук в стороны с поворотом головы и отведением ноги в сторону, вернуться в И.п.) «Распашонка». Кружение в паре (руки «лодочка»).

	5-6	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз (2).	Из положения лёжа на животе по распоряжению педагога построиться парами лицом (спиной) к предмету (игрушке), разворот на 180^0 с переступанием. Положения в паре (лицом к друг другу, спиной).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Разучивание «Прощального вальса».
	7-8	Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.	Ходьба парами по кругу, по диагонали со сменой направления.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №9.	Повторение «Прощального вальса».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
Апрель	**1-2**	Шаги в сцеплении по 3-4 ребёнка на каждый счёт с поднятием рук вперёд на 4-ый и 8-ой счёт.	Построение «Тройка». Движение тройкой вперёд лицом, назад спиной.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Солнышко-зёрнышко».	Пластика Комплекс №8.	Приставной шаг вперед, в сторону. Движения руками (И.п. обе руки перед собой. На 1 - развести правую руку вверх, а левую вниз, 2 - И.п. На 3 - развести руки в стороны, 4 - И.п. На 5 - развести левую руку вверх, а правую вниз, 6 - И.п. На 7 - развести руки в стороны, 8 - И.п. Хлопки «Пирожки», «Колокола». Вращения на полупальцах.
	3-4	Сочетание шагов с постановкой рук на пояс и их опускание на 4-ый и 8-ой счёт.	Ходьба тройками по прямой, по кругу, по диагонали. Игра «Соберись вместе» (пара, тройка).	Музыкально-ритмическая разминка «Солнышко-зёрнышко».	Пластика Комплекс №8.	Шаг в повороте с продвижением «Ёлочка». «Змейка» в сцеплении всей подгруппы. «Волчок»

	5-6	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам).	Ходьба тройками по прямой с поворотом на фиксируемом ориентире (по треугольнику, квадрату), по кругу.	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №8.	Топающий шаг «Гармошка» Движения руками (И.п. руки на поясе. Поочерёдное выведение руки в открытую II позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) Тройной притоп.
	7-8	Игра «Разговор инструментов».	Построение в рассыпную, соблюдая интервал. Ходьба и бег в рассыпной, не наталкиваясь на друг друга. Игра «Собери фигуру».	Ходьба по кругу (марш, на полупальцах, на пяточках, на внешней стороне стопы, семенящий шаг с остановкой в позу, «гусиный» шаг, боковой галоп с поворотом, бег спиной вперёд, бег «Ножницы», прыжки на двух ногах в продвижении).	Пластика Комплекс №8.	Движения руками (И.п. руки в подготовительной позиции. Поочерёдное выведение руки в III позицию, провожая взглядом, вернуться в И.п.) Перескоки «Маятник» «Вертушка».

Месяц	№ занятия	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Экзерсис	Танцы
	1-2	Выполнение движения в разном темпе: 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится.	Перестроение из рассыпной в круг заполненный (обозначенный шнурком), спиной (лицом) наружу.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Круглая песня».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Переменный шаг. Перескоки «Качалочка». Поворот на подскоках с оставлением головы в чередовании с приставным шагом из стороны в сторону. «Ручеек»
М	**3-4**	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс.	Построение «Расческа», соблюдая равнение.	Музыкально-ритмическая разминка «Круглая песня».	Элементы хореографии Комплекс №10.	Разучивание гимнастического этюда с мячом.
	5-6	Игра «Оркестр».	Разворот в колонне на 90^0 и на 180^0, поворот 360^0 с переступанием, с прыжком (направо, налево) по распоряжению.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, широкий шаг с выпадами, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаркающий шаг («скользящий»), скрестный шаг «Косичка», подскоки, лёгкий бег на полупальцах с кружением, бег «Лошадки», прыжки на одной ноге в продвижении).	Элементы хореографии Комплекс №10.	Повторение гимнастического этюда с мячом.
	7-8	**Открытый урок в конце первого полугодия; Отчётный концерт в конце года.**				

Музыкальный репертуар программы	
Произведения композиторов-классиков	В.А. Моцарт М.И. Глинка П. И. Чайковский Ф.Шопен Л. Бетховен И.С. Бах С. Рахманинов Ш.К. Сен-Санс Ж. Бизе И. Штраус Ф. Шуберт Г. Свиридов С.С. Прокофьев Э Григ Г.Ф. Гендель Н.А. Римский-Корсаков А. Вивальди И другие.
Народные песни, танцы, польки	Русские Украинские Цыганскаие Белорусские Прибалтийские Чешские И другие.
Произведения современных композиторов	А. Ермолаев Г. Гладков А.Филиппенко В. Богатырев Б.Савельев Е. Зарицкая Л. Раздобарина И. Добролевский К.Костин М. Картушина С. Слонимский Т. Андрейченко О. Полякова В. Успенский В. Цветков А. Филиппов В. Темнов Д. Тухманов А. Рыбников Неизвестные и другие композиторы.

Планируемые результаты

В результате реализации данной образовательной программы

ребёнок проявляет:

- осознанную заботу о своём здоровье;
- воображение и творческую активность, эмоциональную отзывчивость;
- положительные личностные качества и коммуникативные способности;
- элементарные нормы и правила поведения.

у ребёнка сформированы:

- специальные умения и навыки владения музыкально-ритмическими движениями, разными по стилю и характеру;
- умение самостоятельно, правильно и эмоционально-выразительно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх.

Оценочные и методические материалы

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка по адаптированной методике А.И. Бурениной (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Карта диагностики

уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И. ребенка_____

Год рождения_____

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) _____

2. Эмоциональная сфера _____

3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия) _____

4. Творческие проявления _____

5. Внимание _____

6. Память _____

7. Подвижность нервных процессов _____

8. Пластичность, гибкость _____

9. Координация движений _____

В процессе оценки использовать 5-бальную шкалу.

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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Пример оценки детей 4-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

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

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

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 и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии или интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить, как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети - 1-го уровня сложности, старшие - 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень, оценка - 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - оценка 0-1 балл.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить, как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти (оценка 5 баллов). Неспособность запомнить последовательность движений или большое количество повторений (более 10 раз) оценивается в 2 - 0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N - норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) - от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. - в зависимости от степени выраженности данного качества).

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 (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий ритмопластикой требуется:

- просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станками и зеркалами, с нескользящим полом;
- музыкальный центр или компьютер (ноутбук) с колонками;
- аудио и видео материал на компакт дисках, флеш картах и других информационных носителях (песни и мелодии классической, народной музыки, танцевальные мелодии; детские и современные песни);
- детские музыкальные и шумовые инструменты (для игр с ритмом);
- декорации (для проведения сюжетных занятий, для танцев);
- костюмы, периодически обновляемые;
- атрибуты: ориентиры, обручи, мячи, скакалки, платочки, ленты, шарфы, косынки и др.;
- инвентарь (коврики, скамейки, стулья, ребристые дорожки, балансир и др.).

Рабочая программа по направлению «Развивающая гимнастика»

Целевой раздел

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика» предназначена для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации программы – 5 лет. Приоритетные направления данной образовательной программы связаны с идеями обогащённого развития детей дошкольного возраста, обеспечением целостного развития личности ребёнка через единый процесс социализации, осознания своих потребностей, возможностей и способностей.

Программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуальности, направлена на гуманизацию и дифференциацию образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях детей дошкольного возраста.

Актуальность

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребёнок активно растёт, когда формируются и совершенствуются все системы его организма.

В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, включающая такие

компоненты как дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и игровой самомассаж. Всё это поможет реализовать программа по направлению «Развивающая гимнастика».

В процессе занятий у детей укрепляется здоровье, развиваются и тренируются физические качества (мышечная сила, гибкость, пластичность, ловкость, выносливость), стимулируется работа мозга, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, развивается сердечно - сосудистая система, регулируются нервно-психические процессы, повышаются защитные силы организма.

Кроме того, упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и игрового самомассажа развивают речевой аппарат, ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук, стимулируют развитие подвижности артикуляционных мышц. Использование упражнений-игр в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитие воображения, и что не маловажно, воспитание товарищеской взаимопомощи, согласованности действий в коллективе.

Таким образом, занятия по направлению «Развивающая гимнастика» помогают гармонично развивать ребёнка, так как формирование разнообразных навыков и умений происходит в едином процессе ознакомления детей с музыкой и движением.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа дополнительного образования учитывает основные ***принципы,*** заложенные в ФГОС дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов дошкольного детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится

активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество образовательной организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Для организации занятий с дошкольниками по программе дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика» используются следующие дидактические принципы:

- *Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, и определение посильных заданий для него. Содержание программы предусматривает постепенность усложнения заданий от простого к сложному, от известного к неизвестному. Индивидуализация обучения заключается в учете особенностей восприятия каждого ребенка.
- *Принцип постепенности*, заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.

- *Принцип систематичности* предусматривает непрерывность и регулярность занятий, что способствует не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинирует детей, приучает их к регулярной работе и доведения до конца начатого дела.
- *Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям. Для этого необходимо чётко объяснить ребёнку, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе.
- *Принцип наглядности* предполагает высококачественный практический показ упражнений-игр педагогом в стадии разучивания в сочетании с образным рассказом, а также имитация движений.
- *Принцип гуманности* предполагает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации, самоутверждения, отсутствие давления на волю ребёнка, уважение его прав и свобод.
- *Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослого и детей, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.
- *Принцип психологического комфорта* заключается в создании условий, в которых дети чувствуют себя «как дома», снятия стрессообразующих факторов, ориентация детей на успех и, главное, ощущение радости, получения удовольствия от самой деятельности.

Целевые установки в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со

взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности;
- создание условий для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечение открытости дошкольного образования;
- создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Форма получения образования

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации - 5 лет. Основная форма реализации программы - организация танцевального кружка. Занятия проводятся с организованной подгруппой, оптимальное количество детей в которой составляет 8-10 человек. Комплектование подгруппы производится на добровольных началах, учитывая способности детей. Занятия по программе «Развивающая гимнастика» проводятся 2 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале во второй половине дня продолжительностью, соответствующей возрасту детей подгруппы.

Основной целью программы дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика» является содействие всестороннему развитию личности детей дошкольного возраста средствами дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и игрового самомассажа.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Прохождение программы по направлению «Развивающая гимнастика» обеспечит необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, что способствует укреплению физического и психического здоровья детей, их умственному развитию.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач**:

Оздоровительные:

- Создавать устойчивую мотивацию и потребность в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Обучающие:

- Учить правильно выполнять элементарный самомассаж рук, ног, головы, лица и т.д.
- Учить правильному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
- Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью.

Развивающие:

- Развивать у детей речь, внимание, память, мышление, воображение.
- Развивать у детей ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.
- Формировать умение хорошо ориентироваться в зале и самостоятельно и творчески представлять различные образы при проведении упражнений и игр.

Воспитательные:

- Воспитывать личностные качества (целеустремлённость, собранность, работоспособность, инициативность) и формировать коммуникативные способности (чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта).

Планируемые результаты

На этапе завершения обучения дополнительного образования ребёнок

знает:

- влиянии упражнений на здоровье;
- о взаимосвязи упражнения, ритма, музыки и речитатива;
- названия основных упражнений дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, и игрового самомассажа;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила безопасности при выполнении упражнений с предметами и без предметов;
- простейшие правила поведения в учебном зале.

умеет:

- ответственно и осознанно относится к своему здоровью.
- правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики;
- правильно выполнять упражнения и игры пальчиковой гимнастики;
- правильно выполнять элементарный самомассаж рук, ног, головы, лица и т.д.
- слушать, быстро и чётко реагировать на указания педагога;
- проявлять личностные качества (целеустремлённость, собранность, работоспособность, инициативность) и коммуникативные способности (чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта).

Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание программы дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика», обеспечивающее полноценное развитие личности детей дошкольного возраста средствами дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики и игрового самомассажа с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлен на достижение целевых ориентиров.

Направления	***Содержание***
«Развивающая гимнастика»	Дыхательные упражнения с использованием музыки и речитатива, направленные: ● на развитие дыхательной мускулатуры, правильного ротового и носового дыхания; ● на развитие речевого аппарата, способности владеть правильной артикуляцией и чёткой дикцией; ● на развитие координации движений, мышц рук и позвоночника; ● на расслабление и восстановление организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; ● на развитие воображения. Пальчиковые игры и упражнения с использованием речитатива, направленные: ● на развитие мелкой моторики пальцев рук; ● на развитие ручной умелости, координации движений рук; ● стимуляцию развития речи, повышение речевой активности детей; ● на улучшение памяти, мышления, развитие фантазии; ● на умение сочетать действий руками в соответствии со стихотворным текстом. Игры и упражнения самомассажа с использованием музыки и речитатива, направленные: ● на стимуляцию тактильных ощущений; ● на развитие мелкой моторики, речевой функции;

	● на произвольное переключение движений, улучшение координации; ● на умение снятия излишнего напряжения, ● на нормализацию эмоционального состояния детей.

Основу процесса художественно-эстетического воспитания на занятиях составляют упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с речитативом или с музыкой, передачей ритма, темпа, характера.

Формы, методы и приёмы реализации программы дополнительного образования по направлению «Развивающая гимнастика»

Формы	**Методы и приёмы**
1. Занятия ● обучающие; ● закрепляющие; ● открытые; ● итоговые; ● занятия-путешествия; ● занятия-игры; ● занятия-развлечения. 2. Совместная деятельность детей и взрослых. 3. Самостоятельная деятельность детей.	1. Общепедагогические: ● словесный; ● наглядно - слуховой; ● наглядно-зрительный. 2. Практические: ● дидактический, метод строго регламентированного упражнения; ● метод упражнения с усложнением; ● метод переключения с одного вида на другой; ● игровой метод; ● соревновательный; ● метод импровизации; ● метод поисковой ситуации; ● оценочный метод.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения упражнению можно условно разделить на три этапа:

I. Начальный этап:

- название упражнения;
- выразительный показ упражнения;
- объяснение техники исполнения упражнения;
- опробование упражнения.

II. Этап углубленного разучивания:

- уточнение двигательных действий;
- понимание закономерностей движения;
- усовершенствование ритма;
- свободное и слитное выполнение упражнения.

III. Этап закрепления и совершенствования

- закрепление двигательного навыка;
- выполнение упражнения более высокого уровня;
- использование упражнения в комбинации с другими упражнениями;
- формирование индивидуального стиля.

Требования к подбору упражнений

Упражнения должны соответствовать музыке, речитативу, а также быть:

- доступными двигательным возможностям детей (с точки зрения координации движений, ловкости, точности, пластичности);
- понятными по содержанию игрового образа (например, для младших - мир игрушек, окружающей природы, персонажи мультфильмов; для старших - герои волшебных сказок, переживаниями различных состояний и т.д.);
- разнообразными, нестереотипными, включающими различные исходные положения: стоя, сидя, лежа, на четвереньках.

Содержание программы дополнительного образования

по направлению «Развивающая гимнастика»

Название раздела	**Содержание раздела**
«Дыхательная гимнастика» *(Приложение 7)*	Помогает расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения, развивают дыхательную мускулатуру, учат детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту (регулировать процесс дыхания). Кроме того эти упражнения развивают речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, стимулируют развитие подвижности артикуляционных мышц, предотвращая зубочелюстную деформацию. Включает специальные упражнения с речитативом и без.
«Пальчиковая гимнастика» *(Приложение 8)*	Служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Включает упражнения и игры с пальчиками с речитативом.
«Игровой самомассаж» *(Приложение 9)*	Является основой закаливания и оздоровления детского организма, он необходим для повышения сопротивляемости организма. С помощью выполнения упражнений самомассажа происходит формирование у детей сознательного стремления к здоровью, развивается навык собственного оздоровления. Включает упражнения в игровой форме.

Правила техники безопасности

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по технике безопасности при работе с гимнастическими предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, фитболы), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

6. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический купальник, шифоновая юбка-солнце (в тон к цвету купальника), балетки или чешки, носки, волосы собраны в пучок;

б) для мальчиков – футболка белого цвета, шорты чёрные, балетки или чешки, носки.

7. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

8. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

9. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

10. Избегать употребление жвачки во время занятия.

Организационный раздел

Комплексно-тематический план

Первая младшая группа (2-3 года)

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
С	**1-2**			Упражнение «Лепим лицо»
	3-4	Упражнение «Деревце»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Упражнения «Кошка выпускает коготки», «Птенчики в гнезде»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
С	**1-2**			Упражнение «Моем голову»
	3-4	Упражнение «Часики»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Упражнение «Веер», пальчиковая игра «Тесто»	

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
	1-2			Упражнение «Лебединая шея»
	3-4	Упражнение «Дудочка»		
	5-6			Упражнение «Красивые руки»
	7-8		Пальчиковая игра «Хозяйка»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Д *е* *к* *а* *б* *р* *ь*	**1-2**			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Гуси летят»		
	5-6			Упражнение «Шлёп»
	7-8		Пальчиковая игра «Снежок»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Я *н* *в* *а* *р* *ь*	**1-2**			Упражнение «Лепим лицо»
	3-4	Упражнение «Насос»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Упражнение «Зайчик», пальчиковая игра «Домик для зайчат»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Моем голову»
	3-4	Упражнение «Заблудился»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Упражнение «Сороконожка», пальчиковая игра «Гусеница»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Лебединая шея»
	3-4	Упражнение «Курочка»		
	5-6			Упражнение «Красивые руки»
	7-8		Упражнение «Жук», пальчиковая игра «Насекомые 1»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Тучка»		
	5-6			Упражнение «Шлёп»
	7-8		Пальчиковая игра «Дикие животные»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Лепим человечка»
	3-4	Упражнение «Постучи кулачками»		

	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Пальчиковые игры «Дом и ворота», «Стирка»	

Вторая младшая группа (3-4 года)

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
С	**1-2**			Упражнение «Моем голову»
н	**3-4**	Упражнение «Деревце», «Аромат цветов»		
я	**5-6**			Упражнение «Красивые руки»
д	**7-8**		Упражнения «Кошка выпускает коготки», «Птенчики в гнезде»	
р				
ь				

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
О	**1-2**			Упражнение «Лебединая шея»
к	**3-4**	Упражнение «Часики», «Трубач»		
я	**5-6**			Упражнение «Шлёп»
б	**7-8**		Пальчиковые игры «Тесто», «Хозяйка»	
р				
ь				

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**

К *о* *я* *б* *р* *ь*	**1-2**			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Дудочка», «На турнике»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Пальчиковая игра «Снежок»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Д е к а б р ь	**1-2**			Упражнение «Упругий живот»
	3-4	Упражнение «Гуси летят», «Постучи кулачками»		
	5-6			Упражнение «Дедушка Егор»
	7-8		Пальчиковая игра «Покормите птиц»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Я н в а р ь	**1-2**			Упражнение «Лепим человечка»
	3-4	Упражнение «Насос», «Слоник»		
	5-6			Упражнение «Моем голову»
	7-8		Упражнение «Зайчик», пальчиковая игра «Домик для зайчат»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Красивые руки»
	3-4	Упражнение «Заблудился», «Аромат цветов»		
	5-6			Упражнение «Лебединая шея»
	7-8		Упражнение «Сороконожка», пальчиковая игра «Гусеница»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Шлёп»
	3-4	Упражнение «Курочка», «Петушок»		
	5-6			Упражнение «Ушки»
	7-8		Упражнение «Жук», пальчиковая игра «Насекомые 1»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Быстрые ноги»
	3-4	Упражнение «Тучка», «На турнике»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Упражнение «Веер», пальчиковая игра «Дикие животные»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Дедушка Егор»

	3-4	Упражнение «Постучи кулачками», «Трубач»		
	5-6		Пальчиковые игры «Дом и ворота», «Стирка»	
	7-8			Упражнение «Лепим человечка»

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
С	**1-2**			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	3-4	Упражнение «Поза дерева», «Гуси летят»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Упражнения «Кошка выпускает коготки», «Птенчики в гнезде»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
О	**1-2**			Упражнение «Глазки отдыхают»
	3-4	Упражнение «Заблудился», «Ветерок»		
	5-6			Упражнение «Наши спинки»
	7-8		Пальчиковые игры «Тесто», «Хозяйка»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Расслабленное лицо»
	3-4	Упражнение «Под водой», «Мячик»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Пальчиковая игра «Снежок»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Д *е* *к* *а* *б* *р* *ь*	**1-2**			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Слоник», «Ёж»		
	5-6			Упражнение «Шлёп»
	7-8		Пальчиковая игра «Покормите птиц»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Я *н* *в* *а* *р* *ь*	**1-2**			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Насос», «Я плыву»		
	5-6			Упражнение «Ладошки»
	7-8		Упражнение «Зайчик», пальчиковая игра «Домик для зайчат»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи»
	3-4	Упражнение «Аист», «Мышка и мишка»		
	5-6			Упражнение «Красивые руки»
	7-8		Упражнение «Сороконожка», пальчиковая игра «Гусеница»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Наши спинки»
	3-4	Упражнение «На турнике», «Паровозик»		
	5-6			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	7-8		Упражнение «Жук», пальчиковая игра «Насекомые 1»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Тучка», «Пчёлка»		
	5-6			Упражнение «Дедушка Егор»
	7-8		Упражнение «Веер», пальчиковая игра «Дикие животные»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Лепим человечка»
	3-4	Упражнение «Дровосек», «Косим траву»		
	5-6			Упражнение «Наши спинки»
	7-8		Пальчиковые игры «Дом и ворота», «Стирка»	

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
Сентябрь	**1-2**			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	3-4	Упражнение «Поза дерева», «Гуси летят»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Упражнения «Шалунишка», «Сороконожка», пальчиковая игра «Насекомые 2»	

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
Октябрь	**1-2**			Упражнение «Глазки отдыхают»
	3-4	Упражнение «Заблудился», «Ветерок»		
	5-6			Упражнение «Наши спинки»
	7-8		Упражнение «Землемерка», пальчиковые игры «Насекомые 1», «Паучок»	

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
К о я д р ь	**1-2**			Упражнение «Расслабленное лицо»
	3-4	Упражнение «Под водой», «Мячик»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Упражнение «Дерево», пальчиковые игры «Дом и ворота», «Снежок»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Д е к а б р ь	**1-2**			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Слоник», «Ёж»		
	5-6			Упражнение «Шлёп»
	7-8		Упражнение «Тяни-толкай», пальчиковая игра «Новый год»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Я н в а р ь	**1-2**			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Насос», «Я плыву»		
	5-6			Упражнение «Ладошки»
	7-8		Упражнение «Птичка», пальчиковая игра «Покормите птиц»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи»
	3-4	Упражнение «Аист», «Мышка и мишка»		
	5-6			Упражнение «Красивые руки»
	7-8		Пальчиковые игры «Домик для зайчат», «Гости», «Гусеница»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
М а р	**1-2**			Упражнение «Наши спинки»
	3-4	Упражнение «На турнике», «Паровозик»		
	5-6			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	7-8		Пальчиковые игры «Стирка», «Наши мамы», «Чайничек»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
А р	**1-2**			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Тучка», «Пчёлка»		
	5-6			Упражнение «Дедушка Егор»
	7-8		Пальчиковые игры «Замок», «Две мартышки», «Дикие животные»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Лепим человечка»
	3-4	Упражнение «Дровосек», «Косим траву»		
	5-6		Упражнение «Слоник», пальчиковая игра «Домашние животные»	Упражнение «Наши спинки»
	7-8			

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
С е н т я б р ь	**1-2**			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	3-4	Упражнение «Поза дерева», «Гуси летят»		
	5-6			Упражнение «Быстрые ноги»
	7-8		Упражнения «Шалунишка», «Сороконожка», пальчиковая игра «Насекомые 2»	

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
О к т я б р ь	**1-2**			Упражнение «Глазки отдыхают»
	3-4	Упражнение «Заблудился», «Ветерок»		
	5-6			Упражнение «Наши спинки»
	7-8		Упражнение «Землемерка», пальчиковые игры «Насекомые 1», «Паучок»	

Месяц	№ занятия	**Дыхательная гимнастика**	**Пальчиковая гимнастика**	**Игровой самомассаж**
К о я д р ь	**1-2**			Упражнение «Расслабленное лицо»
	3-4	Упражнение «Под водой», «Мячик»		
	5-6			Упражнение «Упругий живот»
	7-8		Упражнение «Дерево», пальчиковые игры «Дом и ворота», «Снежок»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Д е к а б р ь	**1-2**			Упражнение «Ушки»
	3-4	Упражнение «Слоник», «Ёж»		
	5-6			Упражнение «Шлёп»
	7-8		Упражнение «Тяни-толкай», пальчиковая игра «Новый год»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
Я н в а р ь	**1-2**			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Насос», «Я плыву»		
	5-6			Упражнение «Ладошки»
	7-8		Упражнение «Птичка», пальчиковая игра «Покормите птиц»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Гибкая шея, свободные плечи»
	3-4	Упражнение «Аист», «Мышка и мишка»		
	5-6			Упражнение «Красивые руки»
	7-8		Пальчиковые игры «Домик для зайчат», «Гости», «Гусеница»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Наши спинки»
	3-4	Упражнение «На турнике», «Паровозик»		
	5-6			Упражнение «Обезьяна расчесывается»
	7-8		Пальчиковые игры «Стирка», «Наши мамы», «Чайничек»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж
	1-2			Упражнение «Мы устали»
	3-4	Упражнение «Тучка», «Пчёлка»		
	5-6			Упражнение «Дедушка Егор»
	7-8		Пальчиковые игры «Замок», «Две мартышки», «Дикие животные»	

Месяц	№ занятия	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Игровой самомассаж

	1-2			Упражнение «Лепим человечка»
	3-4	Упражнение «Дровосек», «Косим траву»		
	5-6		Упражнение «Слоник», пальчиковая игра «Домашние животные»	Упражнение «Наши спинки»
	7-8			

Музыкальный репертуар программы	
Произведения композиторов-классиков	В.А. Моцарт М.И. Глинка П. И. Чайковский Ф.Шопен Л. Бетховен И.С. Бах С. Рахманинов Ш.К. Сен-Санс Ж. Бизе И. Штраус Ф. Шуберт Г. Свиридов С.С. Прокофьев Э Григ Г.Ф. Гендель Н.А. Римский-Корсаков А. Вивальди И другие.
Народные песни, танцы, польки	Русские Украинские Цыганскаие Белорусские Прибалтийские Чешские И другие.
Произведения современных композиторов	А. Ермолаев Г. Гладков А.Филиппенко В. Богатырев Б.Савельев Е. Зарицкая Л. Раздобарина И. Добролевский К.Костин М. Картушина С. Слонимский Т. Андрейченко О. Полякова В. Успенский В. Цветков А. Филиппов В. Темнов Д. Тухманов А. Рыбников Неизвестные и другие композиторы.

Планируемые результаты

В результате реализации данной образовательной программы

Ребёнок проявляет:

- осознанную заботу о своём здоровье;
- воображение и творческую активность, эмоциональную отзывчивость;
- положительные личностные качества и коммуникативные способности;
- элементарные нормы и правила поведения.

У ребёнка сформированы:

- специальные умения и навыки владения музыкально-ритмическими движениями, разными по стилю и характеру;
- умение самостоятельно, правильно и эмоционально-выразительно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх.

Оценочные и методические материалы

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка по адаптированной методике А.И. Бурениной (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Карта диагностики

уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И. ребенка_____

Год рождения_____

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) _____

2. Эмоциональная сфера _____

3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия) _____

4. Творческие проявления _____

5. Внимание _____

6. Память _____

7. Подвижность нервных процессов _____

8. Пластичность, гибкость _____

9. Координация движений _____

В процессе оценки использовать 5-бальную шкалу.

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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Пример оценки детей 4-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

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

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

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 и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии или интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в

зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети - 1-го уровня сложности, старшие - 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень, оценка - 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - оценка 0-1 балл.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить, как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти (оценка 5 баллов). Неспособность запомнить последовательность движений или большое количество повторений (более 10 раз) оценивается в 2 - 0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N - норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) - от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. - в зависимости от степени выраженности данного качества).

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 (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий ритмопластикой требуется:

- просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станками и зеркалами, с нескользящим полом;
- музыкальный центр или компьютер (ноутбук) с колонками;
- аудио и видео материал на компакт дисках, флеш картах и других информационных носителях (песни и мелодии классической, народной музыки, танцевальные мелодии; детские и современные песни);
- атрибуты: ориентиры, обручи, мячи, скакалки, платочки, ленты, шарфы, косынки и др.;
- инвентарь (коврики, скамейки, стулья и др.).

Рабочая программа по направлению «Забавные игры»

Целевой раздел

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Забавные игры» предназначена для детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации программы – 5 лет. Приоритетные направления данной образовательной программы связаны с идеями обогащённого развития детей дошкольного возраста, обеспечением целостного развития личности ребёнка через единый процесс социализации, осознания своих потребностей, возможностей и способностей.

Программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и направлена на всестороннее и гармоничное развитие личности ребёнка, его неповторимой индивидуальности, направлена на гуманизацию и дифференциацию образовательной работы с детьми, основана на психологических особенностях детей дошкольного возраста.

Актуальность

В период психологической адаптации ребёнка к школе у одних детей возникают страхи, срывы, заторможенность, чувство неуверенности, а у других наоборот, разболтанность и суетливость. У детей часто отсутствуют навыки произвольного поведения, недостаточно развиты память и внимание. Самый короткий путь эмоционального раскрепощения ребёнка, снятия зажатости - обучение чувствованию, контролю над собой, художественному воображению. Всё это поможет реализовать программа по направлению «Забавные игры».

Данная программа направлена на приобщение детей к миру разнообразных танцевальных движений в игре, любви к прекрасному, развитие индивидуальных качеств личности и коллективного творчества.

Обучаясь по программе «Забавные игры», дети овладевают разнообразными двигательными навыками и умениями, учатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения.

Одновременно в процессе занятий у детей укрепляется здоровье, развивается и тренируется мышечная сила, гибкость, пластичность, выносливость, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, формируется правильная осанка.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребята приобщаются к творчеству, у них развивается способность к импровизации, в ходе чего формируется адекватная оценка и самооценка.

Таким образом, занятия по направлению «Забавные игры» помогают всесторонне-гармонично развивать ребёнка, так как формирование разнообразных навыков и умений происходит в едином процессе ознакомления детей с музыкой и ритмическими движениями.

Принципы и подходы к формированию программы

Рабочая программа дополнительного образования учитывает основные ***принципы,*** заложенные в ФГОС дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов дошкольного детства, обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество образовательной организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Для организации занятий с дошкольниками по программе дополнительного образования по направлению «Азбука движения» используются следующие дидактические принципы:

- *Принцип доступности и индивидуализации*, предусматривает учёт возрастных особенностей и возможностей ребёнка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, и определение посильных заданий для него. Содержание программы предусматривает постепенность усложнения заданий от простого к сложному, от известного к неизвестному.
- *Принцип постепенности*, заключается в постановке перед ребёнком и выполнении им всё более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объёма и интенсивности нагрузок.
- *Принцип сознательности и активности*, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанников к своим действиям. Для этого необходимо чётко объяснить ребёнку, что и как нужно выполнять, и почему именно так, а не иначе.
- *Принцип наглядности* предполагает высококачественный практический показ упражнений-игр педагогом в стадии разучивания в сочетании с образным рассказом, а также имитация движений.
- *Принцип повторяемости* материала заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков.
- *Принцип вариативности* основывается на развитии у детей вариативного мышления, т.е. понимания возможности различных вариантов решения задачи, умения искать выход из трудного положения, понимать, что безвыходных ситуаций практически не бывает.
- *Принцип гуманности* предполагает создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации, самоутверждения, отсутствие давления на волю ребёнка, уважение его прав и свобод.

- *Принцип демократизма* основывается на признании равных прав и обязанностей взрослого и детей, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.
- *Принцип психологического комфорта* заключается в создании условий, в которых дети чувствуют себя «как дома», снятия стрессообразующих факторов, ориентация детей на успех и, главное, ощущение радости, получения удовольствия от самой деятельности.

Целевые установки в соответствии с ФГОС дошкольного образования:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- обеспечение развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности;
- создание условий для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечение открытости дошкольного образования;
- создание условий для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Форма получения образования

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования по направлению «Забавные игры» ориентирована на детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, срок реализации - 5 лет. Основная форма реализации программы - организация танцевального кружка. Занятия проводятся с организованной подгруппой, оптимальное количество детей в которой составляет 8-10 человек. Комплектование подгруппы производится на добровольных началах, учитывая способности детей. Занятия по программе «Забавные игры» проводятся

2 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале во второй половине дня продолжительностью, соответствующей возрасту детей подгруппы.

При составлении программы использовались следующие **программы и технологии**:

- Программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Программа «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной.
- Программа «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной.

Основной целью программы дополнительного образования по направлению «Забавные игры» является содействие всестороннему развитию личности детей дошкольного возраста средствами разнообразных музыкальных игр.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Прохождение программы по направлению «Забавные игры» обеспечит необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, что способствует укреплению физического и психического здоровья детей, их умственному развитию.

Исходя из цели, предусматривается решение следующих **задач**:

Обучающие:

- Учить двигательным умениям и навыкам как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу).
- Учить самостоятельно и творчески создавать и передавать в пластике различные музыкальные образы, используя знакомые движения.

Развивающие:

- Развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, мышление, умение согласовывать движения с музыкой.
- Развивать быстроту двигательной реакции и координационные способности.
- Формировать умение хорошо ориентироваться в зале при проведении упражнений и игр.
- Способствовать развитию выразительных средств в играх (интонации, мимике, жестах, движениях).

Воспитательные:

- Прививать художественный вкус, интерес к действию в игре.
- Воспитывать личностные качества (целеустремлённость, собранность, работоспособность, инициативность, самоконтроль) и формировать коммуникативные способности (чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта).

Планируемые результаты

На этапе завершения обучения дополнительного образования ребёнок

<u>знает</u>:

- о взаимосвязи движения, ритма, музыки и речитатива;
- понятие - сюжет игры;
- названия и направленность основных игр;
- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- правила безопасности при действиях в разнообразных играх;
- простейшие правила поведения в учебном зале.

<u>умеет</u>:

- понимать и различать характер, темп, ритм музыки;
- правильно координировать и согласовывать движения с музыкой;
- выполнять простейшие построения и перестроения в зале;
- самостоятельно и творчески создавать и передавать различные образы при проведении упражнений и игр;
- проявлять выразительные средства (интонацию, мимику, жесты, движения) в играх;
- слушать, быстро и чётко реагировать на указания педагога;
- проявлять инициативу, самоконтроль, целеустремлённость, собранность, чувство товарищества, взаимопомощи, чувство такта.

Содержательный раздел

Содержательный раздел представляет общее содержание программы дополнительного образования по направлению «Забавные игры», обеспечивающее полноценное развитие личности детей дошкольного возраста средствами разнообразных музыкальных игр с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и направлен на достижение целевых ориентиров.

Направления	***Содержание***
«Забавные игры»	● Игры, направленные на развитие музыкальных качеств. ● Игры, направленные на развитие и коррекцию психических процессов. ● Игры, направленные на развитие творческих способностей, проявление эмоциональных состояний в движении.

Основу процесса художественно-эстетического воспитания на занятиях составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передачей её ритма, темпа, характера.

Формы, методы и приёмы реализации программы дополнительного образования по направлению «Забавные игры»

Формы	**Методы и приёмы**
1. Занятия: ● обучающие; ● закрепляющие; ● открытые; ● итоговые; ● занятия-путешествия; ● занятия-развлечения. 2. Совместная деятельность детей и взрослых. 3. Самостоятельная деятельность детей.	1. Общепедагогические: ● словесный; ● наглядно - слуховой; ● наглядно-зрительный. 2. Практические: ● метод строго регламентированного движения; ● метод движения с усложнением; ● метод переключения с одного вида на другой; ● игровой метод; ● соревновательный; ● метод импровизации, подражания; ● метод поисковой ситуации; ● оценочный метод.

Методика обучения игре

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения. Целостный процесс обучения упражнению можно условно разделить на три ***этапа***:

I. Начальный этап:

- Название игры, раскрытие её содержания (начало, конец, суть игры, правила).
- Эмоциональное объяснение, показ необходимых движений для игры, разъяснение использования различных игрушек и атрибутов в игре.
- Опробование игры, повтор игры несколько раз.

II. Этап углубленного разучивания:

- Уточнение двигательных действий;
- Понимание закономерностей движений;
- усовершенствование ритма игры;

III. Этап закрепления и совершенствования

- закрепление двигательного навыка в игре;
- использование игры в свободной деятельности по детской инициативе;
- дополнение игры новыми элементами движений, формирование индивидуального стиля игры.

Игра состоит из некоторых ***компонентов***:

Компонент игры	**Описание компонента**
Игровой сюжет	Позволяет «перенестись» в условное игровое пространство, со свойственной ему воображаемой ситуацией («как будто»).
Игровой образ	Способствует перевоплощению, активному творческому самовыражению, восприятию игровой ситуации как собственной

Игровая проблемная эмоционально-образная ситуация	В её основу закладывается мотив чувства сопереживания игровым образам.
Творческие или дидактические задания	Разрабатываются с целью реализации игровых действий в разных видах деятельности: речевой, музыкальной, изобразительной. Задания направлены на решение образовательных задач.
Игровые действия	Связаны с проявлением активности ребёнка. Они состоят из отдельных элементов, которые выполняет ребёнок.
Игровые правила	Обеспечивают реализацию игрового содержания, направляют поведение и деятельность детей, определяют характер и условия игровых действий
Игровой результат	Ориентирует ребёнка на качество создаваемого творческого продукта.
Игровое оснащение	Предметы, игрушки, схемы, модели, карточки с заданиями, картинки, иллюстрации и др.

Основными ***принципами отбора музыкального репертуара*** для игр являются следующие:

- художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- моторный характер музыкального сочинения, побуждающий к движениям;
- разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки;
- соответствие движений характеру, образам музыки;
- разнообразие движений (танцевальные, сюжетно-образные, физические упражнения).

Условия творческого содействия воспитателей и детей:

1. Недопустим педагогический нажим, повышение голоса, явные и скрытые угрозы. Нужно быть терпеливым с ровной интонацией и ласковым тоном на занятии, не ждать от детей «быстрых» результатов – они обязательно будут.
2. Не забывать о доброжелательности; эмоциональном поглаживании, обращении к детям только по имени, положительном подкреплении их действий. Не спешить давать оценку детским работам – это иногда становится для детей источником неуверенности в себе и своих возможностях.
3. Не бояться движения и шума на занятиях: творческий, эмоциональный запал «ищет» выхода; лучше попрыгать вместе с детьми, чем строгим голосом призывать успокоиться.
4. Попробовать самому поиграть в «креативную педагогику», убедиться, что это поле открыто каждому: как нет детей без воображения, так нет педагога без творческих порывов.

Содержание программы дополнительного образования по направлению «Забавные игры»

Название раздела	**Содержание раздела**
«Музыкальные игры» *(Приложение 10)*	Является основой развития музыкальных качеств. Игры этого раздела содействуют развитию музыкального слуха, чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих координационно-правильно выполнять движения под музыку в соответствии с её структурными особенностями (характером, темпом, ритмом и другими средствами музыкальной выразительности). Кроме этого развивают память, внимание, мышление, умение ориентироваться в пространстве. Здесь используются сочетания основных движений с имитацией разнообразных действий, подражание поведению зверей, птиц. Данный раздел включает музыкально-ритмические игры различного характера.
«Строевые игры» *(Приложение 11)*	Является средством развития и коррекции психических процессов. Игры этого раздела направлены на развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в зале, строиться и перестраиваться в различные виды построений), умения быстро и точно реагировать на звуковые или вербальные сигналы, на проявление быстроты двигательной реакции и координационных способностей, на умение согласовывать движения с музыкой и речитативом. Кроме этого развивают память, внимание, мышление. Данный раздел включает музыкально-строевые, хороводные игры различного характера.
«Творческие игры» *(Приложение 12)*	Является основой развития творческих проявлений. Игры этого раздела направлены на развитие выразительности движений, на проявление эмоциональных состояний и выразительных средств (интонации, мимики, жестов) в движении, на развитие умения координировать и согласовывать движения с музыкой, на самовыражение под музыку. Здесь используются сочетания основных движений с имитацией разнообразных действий, подражание поведению зверей, птиц. Кроме этого развивают память, внимание, мышление. Данный раздел включает творческие игры, игры-эстафеты.

Контроль за самочувствием детей

Во время занятий необходимо руководствоваться общей заповедью «Не навреди!», поэтому:

7. Постоянно следите за состоянием детей на занятиях.
8. Дозировку физической нагрузки, а также характер двигательных упражнений согласуйте с предписаниями врача.
9. Проверяйте вместе с медицинским персоналом по внешнему виду детей и изменениями их ЧСС (частоты сердечных сокращений) нагрузку на занятиях и утренней гимнастике.
10. Прислушивайтесь внимательно к жалобам детей, не заставляйте их заниматься, если они не хотят двигаться (это может быть не проявлением лени, а началом заболевания).
11. В беседах с воспитателями и родителями выясняйте все данные о здоровье ребёнка, его индивидуальных особенностях.
12. Следите за чистотой зала, его проветриванием, а также удобством одежды и обуви детей для занятий. Особое внимание обратите на покрытие пола (с точки зрения предотвращения травм - не скользкий ли пол, не торчат ли гвозди, занозы, сгибы линолеума, паласа и т.д.).

Правила техники безопасности

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по технике безопасности при работе с гимнастическими предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами, фитболами), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

11. Приступать к занятиям в специальной форме:

а) для девочек – гимнастический купальник, шифоновая юбка-солнце (в тон к цвету купальника), балетки или чешки, носки, волосы собраны в пучок;

б) для мальчиков – футболка белого цвета, шорты чёрные, балетки или чешки, носки.

12. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.

13. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

14. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

15. Избегать употребление жвачки во время занятия.

Организационный раздел

Комплексно-тематический план

Первая младшая группа (2-3 года)

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
С	**1-2**	Игра «Муравьи»		
е	**3-4**		Игра «Центр»	
н	**5-6**			Игра «Тропинка»
я	**7-8**			Этюд «Тише!» *(выразительность жеста)*
б				
р				
ь				

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
О	**1-2**	Игра «Быстро-медленно»		
к	**3-4**		Игра «Зайка»	
т	**5-6**			Игра «Попрыгаем как...»
я	**7-8**			Этюд «Отдай» *(выразительность жеста)*
б				
р				
ь				

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Д д я б р и	**1-2**	Игра «Дружные ребята»		
	3-4		Игра «Птички»	
	5-6			Игра «Сиамские близнецы»
	7-8			Этюд «Иди ко мне» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Д е к а б р ь	**1-2**	Игра «Жуки и пчелы»		
	3-4		Игра «Соберись вместе»	
	5-6			Игра «Цыплята»
	7-8			Этюд «Я не знаю!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Я н в а р ь	**1-2**	Игра «Муравьи»		
	3-4		Игра «Медведь»	
	5-6			Игра «В гости к Карлсону»
	7-8			Этюд «Вкусные конфеты» *(радость)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры

	1-2	Игра «Быстро-медленно»		
	3-4		Игра «Мы топаем ногами»	
	5-6			Игра «Тропинка»
	7-8			Этюд «Лисёнок боится» *(страх)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
М а р т	**1-2**	Игра «Дружные ребята»		
	3-4		Игра «Птички»	
	5-6			Игра «Бег с мячами»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
А п р е л ь	**1-2**	Игра «Жуки и пчелы»		
	3-4		Игра «Соберись вместе»	
	5-6			Игра «Сиамские близнецы»
	7-8			Этюд «Чуня просит прощения» *(вина, стыд)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры

	1-2	Игра «Дружные ребята»		
М	**3-4**		Игра «Рыбки»	
д	**5-6**			Игра «Цыплята»
і	**7-8**			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Вторая младшая группа (3-4 года)

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
С е н т я б р ь	**1-2**	Игра «Игрушки»		
	3-4		Игра «Птички»	
	5-6			Игра «Привет!»
	7-8			Этюд «Тише!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
О к т я б р ь	**1-2**	Игра «Качающиеся обручи»		
	3-4		Игра «Флажок»	
	5-6			Игра «Обманчивый канат»
	7-8			Этюд «Отдай» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
К о я б р ь	**1-2**	Игра «Весёлые лягушки»		
	3-4		Игра «Соберись вместе»	
	5-6			Игра «Море волнуется раз …»
	7-8			Этюд «Иди ко мне» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Д *е* *к* *а* *б* *р* *ь*	**1-2**	Игра «Передай платочек»		
	3-4		Игра «Колпачок»	
	5-6			Игра «Волшебный сад»
	7-8			Этюд «Я не знаю!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Я *н* *в* *а* *р* *ь*	**1-2**	Игра «Игрушки»		
	3-4		Игра «Рыбки»	
	5-6			Игра «В гости к Карлсону»
	7-8			Этюд «Вкусные конфеты» *(радость)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры

ф е в р а л ь	**1-2**	Игра «Качающиеся обручи»		
	3-4		Игра «Птички»	
	5-6			Игра «Привет!»
	7-8			Этюд «Лисёнок боится» *(страх)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
М а р т	**1-2**	Игра «Весёлые лягушки»		
	3-4		Игра «Мы матрёшки»	
	5-6			Игра «Море волнуется раз …»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
А п р е л ь	**1-2**	Игра «Передай платочек»		
	3-4		Игра «Соберись вместе»	
	5-6			Игра «Бег с мячами»
	7-8			Этюд «Чуня просит прощения» *(вина, стыд)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
М ***а*** ***и***	**1-2**	Игра «Качающиеся обручи»		
	3-4		Игра «Рыбки»	
	5-6			Игра «Волшебный сад»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Сентябрь	**1-2**	Игра «Где я буду играть»		
	3-4		Игра «Найди своё место»	
	5-6			Игра «Злые - добрые кошки»
	7-8			Этюд «Не покажу», «Сколько звуков» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Октябрь	**1-2**	Игра «Приглашение»		
	3-4		Игра «Подарки»	
	5-6			Игра «Выразительная походка»
	7-8			Этюд «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Ноябрь	**1-2**	Игра «Роботы и звёздочки»		
	3-4		Игра «Ниточка и иголочка»	
	5-6			Игра «Передай мяч поверху, понизу»
	7-8			Этюд «Цирк» *(радость)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Д *е* *к* *а* *б* *р* *ь*	**1-2**	Игра «Нос - ухо - нос»		
	3-4		Игра «Скучно так сидеть»	
	5-6			Игра «Ядро барона Мюнхгаузена»
	7-8			Этюд «Круглые глаза» *(удивление)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Я *н* *в* *а* *р* *ь*	**1-2**	Игра «Шарик»		
	3-4		Игра «Чепена»	
	5-6			Игра «Кто вылупится из яйца?»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры

ф е в р а л в	**1-2**	Игра «Где я буду играть»		
	3-4		Игра «Собери фигуру»	
	5-6			Игра «Перенести стул»
	7-8			Этюд «Старый гриб» *(страдания, печаль)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
	1-2	Игра «Приглашение»		
	3-4		Игра «Встреча»	
	5-6			Игра «Злые - добрые кошки»
	7-8			Этюд «Медведица» *(гнев)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
	1-2	Игра «Роботы и звёздочки»		
	3-4		Игра «Музыкальные обручи»	
	5-6			Игра «Ядро барона Мюнхгаузена»
	7-8			Этюд «Солёный чай» *(отвращение)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**

	1-2	Игра «Нос - ухо - нос»		
	3-4		Игра «Лето»	
	5-6			Игра «Кто вылупится из яйца?»
	7-8			Этюд «Сколько звуков», «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Сентябрь	**1-2**	Игра «Слушай команду»		
	3-4		Игра «Ниточка и иголочка»	
	5-6			Игра «Подарки»
	7-8			Этюд «Не покажу», «Сколько звуков» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Октябрь	**1-2**	Игра «Мокрые котята»		
	3-4		Игра «Найди своё место»	
	5-6			Игра «Взаправдашнее падение»
	7-8			Этюд «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
К о я б р ь	**1-2**	Игра «Буратино и Пьеро»		
	3-4		Игра «Скучно так сидеть»	
	5-6			Игра «Сороконожка»
	7-8			Этюд «Цирк» *(радость)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
Д	**1-2**	Игра «Великаны и гномы»		
	3-4		Игра «В льдинку»	
	5-6			Игра «Скульптор и глина»
	7-8			Этюд «Круглые глаза» *(удивление)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
	1-2	Игра «Танец шляпы»		
	3-4		Игра «Собери фигуру»	
	5-6			Игра «Подарки»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры

с ***е*** ***в*** ***р*** ***а*** ***л*** ***в***	**1-2**	Игра «Слушай команду»		
	3-4		Игра «Подковка»	
	5-6			Игра «Мышки на зарядке»
	7-8			Этюд «Старый гриб» *(страдания, печаль)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
	1-2	Игра «Мокрые котята»		
	3-4		Игра «Встреча»	
	5-6			Игра «Ты да я да мы с тобой»
	7-8			Этюд «Медведица» *(гнев)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
	1-2	Игра «Буратино и Пьеро»		
	3-4		Игра «Музыкальные обручи»	
	5-6			Игра «Скульптор и глина»
	7-8			Этюд «Солёный чай» *(отвращение)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**

	1-2	Игра «Великаны и гномы»		
	3-4		Игра «Родничок»	
	5-6			Игра «Сороконожка»
	7-8			Этюд «Сколько звуков», «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
С	**1-2**	Игра «Тихие воротца»		
е	**3-4**		Игра «Найди своё место»	
к	**5-6**			Игра «Выразительные движения»
д	**7-8**			Этюд «Не покажу», «Сколько звуков» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
С	**1-2**	Игра «Кошки-мышки»		
к	**3-4**		Игра «Скучно так сидеть»	
я	**5-6**			Игра «Чудо-юдо»
д	**7-8**			Этюд «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Ноябрь	**1-2**	Игра «Веселый оркестр»		
	3-4		Игра «Ниточка и иголочка»	
	5-6			Игра «Лиса Алиса и кот Базилио»
	7-8			Этюд «Цирк» *(радость)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Декабрь	**1-2**	Игра «Музыкальные стулья»		
	3-4		Игра «Бабка Ёжка»	
	5-6			Игра «Фотограф»
	7-8			Этюд «Круглые глаза» *(удивление)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Январь	**1-2**	Игра «Кактус и ива»		
	3-4		Игра «Собери фигуру»	
	5-6			Игра «Волшебные превращения»
	7-8			Этюд «Что там происходит?» *(любопытство)*

Месяц	№ занятия	Музыкальные игры	Строевые игры	Творческие игры
ф е в р а л ь	**1-2**	Игра «Тихие воротца»		
	3-4		Игра «Жаворонок»	
	5-6			Игра «Чудо-юдо»
	7-8			Этюд «Старый гриб» *(страдания, печаль)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Мар	**1-2**	Игра «Кошки-мышки»		
	3-4		Игра «Встреча»	
	5-6			Игра «Фотограф»
	7-8			Этюд «Медведица» *(гнев)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**
Апрель	**1-2**	Игра «Веселый оркестр»		
	3-4		Игра «Музыкальные обручи»	
	5-6			Игра «Баба-Яга в ступе»
	7-8			Этюд «Солёный чай» *(отвращение)*

Месяц	№ занятия	**Музыкальные игры**	**Строевые игры**	**Творческие игры**

	1-2	Игра «Музыкальные стулья»		
	3-4		Игра «Родничок»	
	5-6			Игра «Лиса Алиса и кот Базилио»
	7-8			Этюд «Сколько звуков», «Вот он какой!» *(выразительность жеста)*

Музыкальный репертуар программы	
Произведения композиторов-классиков	В.А. Моцарт М.И. Глинка П. И. Чайковский Ф.Шопен Л. Бетховен И.С. Бах С. Рахманинов Ш.К. Сен-Санс Ж. Бизе И. Штраус Ф. Шуберт Г. Свиридов С.С. Прокофьев Э Григ Г.Ф. Гендель Н.А. Римский-Корсаков А. Вивальди И другие.
Народные песни, танцы, польки	Русские Украинские Цыганскаие Белорусские Прибалтийские Чешские И другие.
Произведения современных композиторов	А. Ермолаев Г. Гладков А.Филиппенко В. Богатырев Б.Савельев Е. Зарицкая Л. Раздобарина И. Добролевский К.Костин М. Картушина С. Слонимский Т. Андрейченко О. Полякова В. Успенский В. Цветков А. Филиппов В. Темнов Д. Тухманов А. Рыбников Неизвестные и другие композиторы.

Планируемые результаты

В результате реализации данной образовательной программы

ребёнок проявляет:

- осознанную заботу о своём здоровье;
- воображение и творческую активность, эмоциональную отзывчивость;
- положительные личностные качества и коммуникативные способности;
- элементарные нормы и правила поведения.

у ребёнка сформированы:

- специальные умения и навыки владения музыкально-ритмическими движениями, разными по стилю и характеру;
- умение самостоятельно, правильно и эмоционально-выразительно исполнять движения в танцевальных и гимнастических композициях.
- умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх.

Оценочные и методические материалы

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка по адаптированной методике А.И. Бурениной (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Карта диагностики

уровня музыкального и психомоторного развития ребенка

Ф.И. ребенка_____

Год рождения_____

1. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности) _____

2. Эмоциональная сфера _____

3. Проявление некоторых характерологических особенностей ребенка (скованность-общительность, экстраверсия-интроверсия) _____

4. Творческие проявления _____

5. Внимание _____

6. Память _____

7. Подвижность нервных процессов _____

8. Пластичность, гибкость _____

9. Координация движений _____

В процессе оценки использовать 5-бальную шкалу.

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 музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах.

Пример оценки детей 4-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

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

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Оценка детей 7-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

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 и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать проявление **экстраверсии или интроверсии**. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или не типичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в

зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию (младшие дети - 1-го уровня сложности, старшие - 2-го и 3-го уровня сложности) от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень, оценка - 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания - оценка 0-1 балл.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти (оценка 5 баллов). Неспособность запомнить последовательность движений или большое количество повторений (более 10 раз) оценивается в 2 - 0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N - норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) - от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. - в зависимости от степени выраженности данного качества).

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 (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат» и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий ритмопластикой требуется:

- просторное, светлое, хорошо проветриваемое помещение, оборудованное станками и зеркалами, с нескользящим полом;
- музыкальный центр или компьютер (ноутбук) с колонками;
- аудио и видео материал на компакт дисках, флеш картах и других информационных носителях (песни и мелодии классической, народной музыки, танцевальные мелодии; детские и современные песни);
- детские музыкальные и шумовые инструменты (для игр с ритмом);
- декорации (для проведения сюжетных занятий, для игр);
- атрибуты: ориентиры, обручи, мячи, скакалки, канат, платочки, ленты, шарфы, косынки и др.;
- инвентарь (коврики, скамейки, стулья, ребристые дорожки, балансир и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Буйлова Л.Н. Методический рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.
2. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные) / Методические рекомендации по разработке и реализации. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2020. – 60с.
3. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. // Молодой учёный. – 2015. - №15 (95). – С. 567-572.

Методические материалы, использованные при составлении программы

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т. С. Комаровой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С-Пб.: Детство-Пресс, 2007.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - С-Пб.: ЛОИРО, 2012.
4. Барышникова Т.Ю. «Азбука хореографии». - М.: Айрис-Пресс, 1999.

5. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
6. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: Линка-Пресс, 2006.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей №5. - С-Пб.: Издательство «Музыкальная палитра», 2007.
8. Школа развития. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. «Феникс», Ростов на Дону, 2005 г.
9. Корнеева Т. Ф. Музыкально-ритмические упражнения для детей дошкольного и младшего возраста, 2001.
10. Каплунова И., Новоскольцева И. «Этот удивительный ритм». - С-Пб.: «Композитор», 2007.
11. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. - М.: «Дрофа», 2004.
12. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. - С-Пб.: Детство-Пресс, 2008.
13. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / А.Е. Белая, В.И. Мирясова – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002.
14. Подольянская Е. И. Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. – Волгоград: Учитель, 2009.
15. Османова Г.А, Позднякова Л.А. Игровой логопедический массаж и самомассаж. - М.: Издательство КАРО, 2013.
16. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. - С-Пб.: Детство-Пресс, 2015.
17. Коротков И.И. Подвижные игры детей. - М.: «Просвещение», 1987.