

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 121

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2023г.

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ №121
_____ С.Г. Червко
Приказ № 255 от 25.08.2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
художественной направленности
«Азбука танца»**

Уровень программы: углубленный
Вид программы: авторский
Возраст детей: 3 – 7 лет
Срок реализации: 4 учебных года/ 280 ч.
Разработчик: воспитатель-хореограф
Лыганова Надежда Александровна

г. Батайск
2023 г.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Основные принципы обучения хореографии	5
1.4. Возрастные характеристики особенностей развития детей	5
1.5. Целевые ориентиры освоения Программы	6
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	7
1.7. Особенности проведения педагогической диагностики	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
2.1. Основные разделы образовательной работы хореографического кружка «Азбука танца»	12
2.2. Приёмы обучения хореографии	13
2.3. Формы и методы по реализации основных задач Программы	19
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1. Методическое обеспечение Программы	20
3.2. Организация режима кружковой работы	20
3.3. Учебный план	20
3.4. Календарно-тематический план	21
3.5. Список литературы	29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа танцевального кружка «Азбука танца» художественно-эстетической направленности (далее по тексту Программа) является нормативным документом, регламентирующим содержание образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. ФЗ - 273;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28)
- Правилами оказания платных образовательных услуг», утвержденным Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 г. № 1441
- Локальным актом «Положение об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг в МБ ДОУ №121», утвержденного приказом от 28.11.2020г. № 311,
- Программой ««Са-Фи-Дансе» «Танцевально-игровая гимнастика для детей» под редакцией Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного, музыкального и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять различные нетрадиционные средства музыкально - эстетического воспитания детей. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика и ритмический танец. Преимуществами этого направления музыкального развития является доступность, эффективность и эмоциональность. Доступность этого вида основывается на простых ритмических движениях. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Именно поэтому наш коллектив выбрал танцевально-ритмическую гимнастику, как основное направление дополнительного образования по художественно-эстетическому развитию воспитанников.

Педагогическая эффективность и целесообразность программы определена тем, что ведущим методом проведения занятий является игровой метод. Игровой метод придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Освоение содержания программы направлено на всестороннее развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

1.2. Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

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

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;

содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

1.3. Основные принципы обучения хореографии

- ✓ принцип *культуросообразности*: построение и/или корректировка универсального эстетического содержания программы с учётом региональных культурных традиций;
- ✓ принцип *сезонности*: построение и/или корректировка познавательного содержания программы с учётом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени
- ✓ принцип *систематичности и последовательности*: постановка и/или корректировка задач эстетического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далёкому», «от хорошо известного к малоизвестному и неизвестному»;
- ✓ принцип *цикличности*: построение и/или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту;
- ✓ принцип *оптимизации и гуманизации* учебно-воспитательного процесса;
- ✓ принцип *развивающего характера* художественного образования;
- ✓ принцип *природосообразности*: постановка и/или корректировка задач художественно-творческого развития детей с учётом «природы» детей - возрастных особенностей и индивидуальных способностей;
- ✓ принцип *интереса*: построение и/или корректировка программы с опорой на интересы отдельных детей и детского сообщества (группы детей) в целом.

1.4. Возрастные характеристики особенностей развития детей

Срок реализации Программы.

Нормативный срок освоения программы художественной направленности - 4 года

Возраст детей, обучающихся по Программе.

- дети 3-4 лет – первый год обучения,
- дети 4-5 лет – второй год обучения,
- дети 5-6 лет – третий год обучения
- дети 6-7 лет – четвертый год обучения.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач Программы.

Дети третьего - четвертого года жизни отличаются любознательностью в этом возрасте у детей появляется возможность выполнять менее сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Дети четвертого - пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе

важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Дети пятого - шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей шестого - седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

1.5. Целевые ориентиры освоения Программы

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (младшая группа 3 – 4 года).

По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической ходьбы. Умеют хлопать и топтать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (средняя группа 4 – 5 лет).

После второго года обучения занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (старшая группа 5 – 6 лет).

По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый,

грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ (подготовительная группа 6 – 7 лет).

После четвертого года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

- Функциональное развитие всех систем организма детей соответствует уровню, необходимому для дальнейшего обучения в школе.
- У ребенка в достаточной степени развиты мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, мелкая моторика рук.
- Ребенок проявляет находчивость и познавательную активность.
- Имеет навыки самовыражения, может движениями, под музыку передать настроение, создать выразительный образ.
- Ребенок способен предложить собственный замысел и воплотить его в движении.
- Воспитанники имеют навыки взаимодействия в группе сверстников, достаточно развитое чувство товарищества, взаимопомощи.
- Дети имеют первоначальные представления о положительном влиянии тех или иных упражнений танцевально-игровой гимнастики на развитие их организма, укрепление здоровья.
- Через ознакомление с традициями ритмики, танцев дети получают некоторые сведения о культуре разных стран.
- У детей развито внимание, умение слушать взрослого и выполнять его инструкции.
- У детей сформированы навыки необходимые для двигательной и музыкально-ритмической деятельности: чувство ритма, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, выразительность, пластичность, грациозность и изящество движений.

1.7. Особенности проведения педагогической диагностики

Оценка качества освоения детьми содержания Программы носит индивидуальный, динамический характер – оценивается

совершенствование музыкально- ритмических качеств каждого ребенка в процессе обучения. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в учебном году (сентябрь, май) проводится диагностика. Задания предлагаются детям в игровой и танцевальной форме, так же носят динамический характер (оценивается динамика развития данных качеств).

Таблица результатов диагностики детей от 3 до 7 лет

Ф.И. ребенка	Муз-ность		Двигательные навыки		Эмоц-ная сфера		Творческие проявления		Итоговый результат	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ

Критерии диагностики.

Дети I- II года обучения (3 – 5 лет):

Высокий уровень:

Музыкальность

1. Внимательно слушает музыку до конца. Может высказаться о характере произведения.
2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
4. Ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.
2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.
3. Точно выполняет танцевальные движения.
4. Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.
5. Выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг)

Эмоциональная сфера

1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.

Творческие проявления

1. С удовольствием импровизирует движения под музыку.
2. Старается придумывать танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.

Средний уровень:

Музыкальность

1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается характере произведения с помощью наводящих вопросов.
2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.
4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.
2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.
3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.
4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.
5. Не всегда правильно выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг)

Эмоциональная сфера

1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.

Творческие проявления

1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью.
2. С трудом придумывает танцевальные движения.

Низкий уровень:

Музыкальность

1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере произведения.
2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.
3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
4. Движения выполняет под музыку не ритмично.

Двигательные навыки

1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.
2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.
3. Танцевальные движения выполняет с трудом.
4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
5. Не правильно выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг).

Эмоциональная сфера

1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.

Творческие проявления

1. Не может импровизировать танцевальные движения.
2. Не может придумать танцевальные движения

Дети III - IV года обучения (5 – 7 лет):

Высокий уровень:

Музыкальность

1. Внимательно слушает музыку до конца, способен высказаться о характере, содержании произведения самостоятельно.
2. Двигается в соответствии с характером музыки, самостоятельно меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
3. Самостоятельно определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
4. Ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Уверенно знает части тела. Правильно сочетает движения рук и ног в танцевальных композициях.
2. Свободно и самостоятельно выполняет перестроения, предложенные педагогом, а так же использованные в танце.
3. Точно и ловко выполняет танцевальные движения.
4. Мягко, плавно и музыкально выполняет движения руками в соответствующем контексте.
5. Выполнять танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т.д.)

Эмоциональная сфера

1. Умеет выражать свои чувства в движении, выразительно и эмоционально двигаться в танце.

Творческие проявления

1. С удовольствием импровизирует движения под музыку, придумывает оригинальные композиции.
2. С легкостью придумывает танцевальные движения, раскрывающие образ героя или настроения музыки.

Средний уровень:

Музыкальность

1. Слушает музыку до конца, отвлекаясь. Высказывается о содержании и характере произведения с помощью наводящих вопросов.
2. Двигается приблизительно в характере музыки, с помощью подсказки педагога меняет движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
3. Определяет на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях с помощью подсказки педагога.
4. Не всегда ритмично выполняет движения под музыку.

Двигательные навыки

1. Неуверенно знает части тела. Плохо координирует руки и ноги в танцевальных композициях.
2. Выполняет перестроения с помощью подсказки педагога или детей.
3. Танцевальные движения выполняет приблизительно.
4. Испытывает трудности с выполнением мягких и плавных движений руками в соответствующем контексте.
5. Не всегда правильно выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т.д.)

Эмоциональная сфера

1. Немного скован эмоционально, не всегда выразительно исполняет композицию.

Творческие проявления

1. Импровизирует движения под музыку по просьбе педагога и с его помощью. Помогает в составлении танцевальных композиций.
2. Придумывает танцевальные движения по образцу.

Низкий уровень:

Музыкальность

1. Не может дослушать музыку до конца, отвлекается. Не может высказаться о характере и содержании произведения.
2. Не может передать в движении характер музыки, не слышит музыкальные фразы, движения меняет хаотично.
3. Не может определить на слух танцевальные жанры, изучаемые на занятиях.
4. Движения выполняет под музыку не ритмично.

Двигательные навыки

1. Плохо знает части тела. Путает сочетание рук и ног в танцевальных движениях.
2. Путается в перестроениях, плохо ориентируется в пространстве.
3. Танцевальные движения выполняет с трудом.
4. Коряво выполняет движения руками в медленных и плавных композициях.
5. С большим трудом выполняет танцевальные шаги (поскоки, галоп, переменный шаг, хороводный шаг и т.д.)

Эмоциональная сфера

1. Скован и зажат, движения выполняет не эмоционально, стесняется зрителей.

Творческие проявления

1. Не может импровизировать танцевальные движения и придумать композицию движений.
2. Не может придумать танцевальные движения.

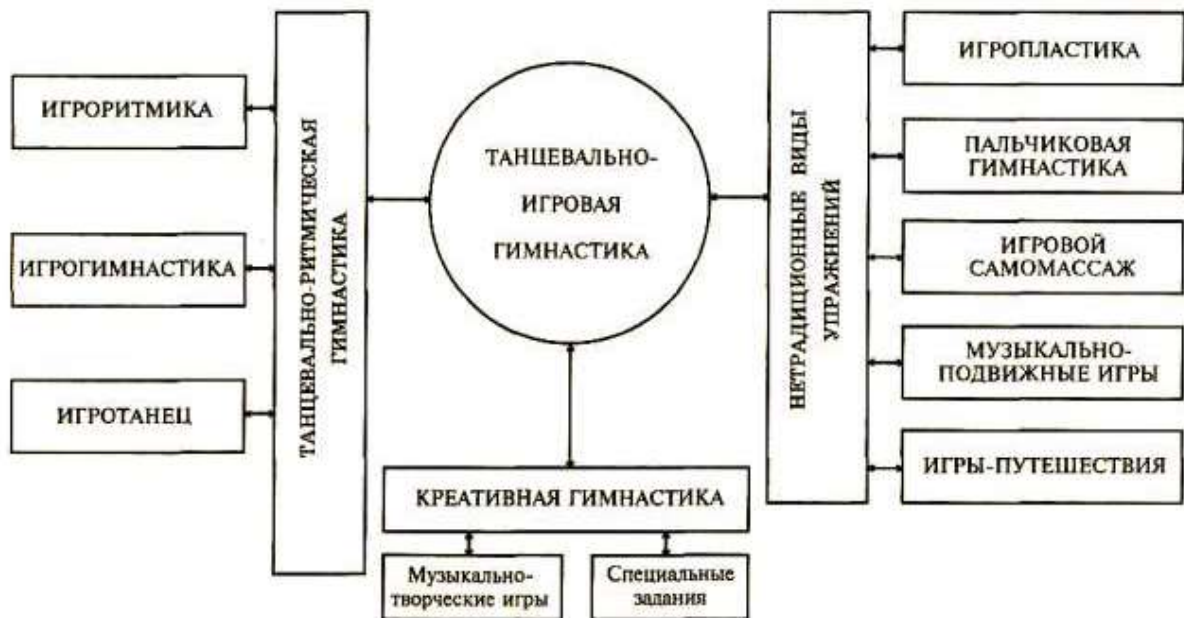
Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Основные разделы образовательной работы



ХАРАКТЕРИСТИКА РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ «СА-ФИ-ДАНСЕ»

Раздел «**Игроритмика**» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «**Игрогимнастика**» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «Са-Фи-Дансе». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «**Игротанцы**» направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «**Танцевально-ритмическая гимнастика**» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность,

сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Игры-путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.2. Приёмы обучения хореографии

Первый год обучения (младшая группа, 3-4 года)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде.

Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Ла-вота», «Кузнечик».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике. Подвижные 11 образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

9 ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство — подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

Второй год обучения (средняя группа, 4-5 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

Упражнения с предметами. Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное свободное расслабление рук в положении лежа на спине, потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же — с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

(медиальные композиции и комплексы упражнений «Чашки», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные стулья»; музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Лесные приключения», «Времена года», «На ручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Аи да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

Третий год обучения (старшая группа, 5-6 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-при падание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. ИГРОПЛАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровых действиях.
8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Искатели клада», «Путешествие на Северный полюс», «Приходи, сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик-семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Специальные задания «Танцевальный вечер».

Четвертый год обучения (подготовительная группа, 6-7 лет)

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. "Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. ИГРОШТАСТИКА. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ «Охотники за приключениями», «Путешествие в Играй-город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия — Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

10. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА. Музыкально-творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

2.3. Формы и методы по реализации основных задач Программы

В конце года, руководитель танцевального кружка «Азбука танца» проводит открытые занятия для родителей воспитанников. Ежегодно в мае проводится творческий отчет.

Воспитанники показывают ритмические танцы, пластические миниатюры, акробатические этюды, которые разучивают в течение года.

Дети, занимающиеся в кружке, участвуют в проводимых ежегодно конкурсах различного уровня и фестивалях детского творчества. Отчеты руководителя о реализации Программы заслушиваются на итоговом педагогическом совете. Отчет проводится в форме самоанализа, презентаций.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

- Музыкальная аппаратура
- Музыкальные диски
- Проектор, экран
- Ширма
- Станок хореографический
- Зеркала
- Музыкальные инструменты
- Реквизит для танцев (мячи, ленты, султанчики, обручи и т.д.)
- Индивидуальные коврики
- Костюмы для детей
- Декорации
- Мячи сенсорные

3.2. Организация режима кружковой работы

Продолжительность занятий:

3 – 4 года – не более 15 минут,

4 – 5 лет – не более 20 минут,

5 – 6 лет – не более 25 минут,

6 – 7 лет – не более 30 минут.

Форма обучения – очная.

Максимальная наполняемость групп: 15 человек

Доступность детям с ОВЗ: да

3.3. Учебный план

Месяц	Количество в неделю	Количество в месяц
Сентябрь	2	4
Октябрь	2	8
Ноябрь	2	8
Декабрь	2	6
Январь	2	6
Февраль	2	8
Март	2	8
Апрель	2	8
Май	2	6
Июнь	2	8
Итого:		70

3.4. Календарно-тематический план

Возраст	Месяц	Тема занятий
3-4 года	сентябрь	1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. «Горошинка» (игроритмика). Танцевальные шаги. 3. Общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. «Найди свое место» (музыкальная игра)
4-5 лет		1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. Ритмический танец «Полька-хлопушка». Танцевальные шаги. Упражнение на расслабление мышц. 3. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька-хлопушка».

5-6 лет	<p>Знакомство детей друг с другом и педагогом.</p> <p>2. Строевые упражнения. «Слушай» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Строевые упражнения. Общеразвивающие Упражнения. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги.</p>
6-7 лет	<p>1. Знакомство детей друг с другом и педагогом. 2. Строевые упражнения. Ритмический танец «Танец с хлопками». Танцевальные шаги. 3. Игроритмика. Ритмический танец «Танец с хлопками». «Найди предмет» (музыкальная игра).</p>

возраст	Месяц	Тема занятий
3-4 года	Октябрь	<p>1. Строевые упражнения. «Нитка-иголка» (муз. игра). Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки».</p> <p>2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Танец «Летят листочки». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки». «Цапля и лягушки» (музыкальная игра). Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Летят листочки». Хореографические упражнения. Упражнения на дыхание.</p>

4-5 лет	<p>Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Танец «Осенние листочки». «Музыкальное эхо» (подвижная игра). Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец «Осенние листочки». «Музыкальное эхо» (подвижная игра). Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танец «Осенние листочки». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танец «Осенние листочки». Музыкальный этюд «Солнышко и тучка». Упражнение на расслабление мышц.</p>
5-6 лет	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>2. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Танец с зонтиками. Акробатические упражнения. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танец с зонтиками. Пальчиковая гимнастика.</p>

6-7 лет	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Грибочки». Упражнение на расслабление мышц.</p>
----------------	---

возраст	Месяц	Тема занятий
3-4 года	ноябрь	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>2. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». «Найди свое место» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Галоп». «У медведя во бору» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>4. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Галоп». «У медведя во бору» (музыкальная игра). Упражнения на укрепление осанки.</p>

4-5 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Упражнения на укрепление осанки. 2. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на укрепление осанки. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Упражнения на укрепление осанки.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька – старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнения на укрепление осанки.</p>
5-6 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. «Группа смирно!» (музыкальная игра). Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец. Хореографические упражнения. Упражнения на расслабление мышц и дыхание.</p>
6-7 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика.. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Полька тройками». Упражнения на расслабление мышц.</p>

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	декабрь	<p>1. Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игропластика. Ритмический танец «Если весело живется». Креативная гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игропластика. Игроритмика. Ритмический танец «Если весело живется». Креативная гимнастика.</p>

4-5 лет	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька».</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». «Найди предмет» (музыкальная игра).</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Новогодняя полька». Пальчиковая гимнастика.</p>
5-6 лет	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание. 3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на дыхание.</p>
6-7 лет	<p>1. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Игроритмика. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p>

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	январь	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят».</p> <p>2. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят». Игровой самомассаж.</p> <p>Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Танец утят». Игровой самомассаж.</p>
4-5 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Веселые ребята». Упражнение на осанку.</p>

5-6 лет		<p>Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на дыхание.</p>
6-7 лет		<p>1. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика.</p> <p>3. Хореографические упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнения с мячом». Дыхательная гимнастика.</p>

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	февраль	<p>1. Строевые упражнения. «Отгадай чей голосок» (музыкальная игра). Ритмический танец «Галоп». Акробатика «Ванька-встанька».</p> <p>2. Строевые упражнения. «Отгадай чей голосок» (музыкальная игра). Ритмический танец «Галоп». Акробатика «Ванька-встанька». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение хоровод». Акробатика.</p> <p>Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение хоровод». Акробатика.</p>
4-5 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение сплаточками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение сплаточками». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные, укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками».</p> <p>Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Игропластика.</p>
5-6 лет		<p>1. Строевые упражнения. Хореография. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>2. Строевые упражнения. Музыкальная игра. Хореография. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на укрепление осанки.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Упражнение на укрепление осанки.</p>

6-7 лет		<p>1. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на дыхание.</p> <p>2. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Хореография. Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Круг-кружочек» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «По секрету всему свету». Упражнение на расслабление мышц.</p>
----------------	--	---

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	март	<p>1. Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Эхо» (музыкальная игра). Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Эхо» (музыкальная игра). Игроритмика. Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо». Упражнение на расслабление мышц.</p>
4-5 лет		<p>Строевые упражнения. Ритмический танец «Большая стирка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». Игропластика.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игрортмика. Ритмический танец «Большая стирка». «Солнышко и тучка» (музыкальный этюд). Игропластика.</p>
5-6 лет		<p>1. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Ритмический танец «Современник». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Хореографические упражнения. Ритмический танец «Современник». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Ритмический танец «Современник». Пальчиковая гимнастика.</p> <p>4. Строевые упражнения. «Буратино» (упражнения для головы, рук и плеч). Музыкальная игра. Ритмический танец «Современник». Пальчиковая гимнастика.</p>

6-7 лет		<p>1. Строевые упражнения. «Дети медведи» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Мячи». Креативная гимнастика «Повтори за мной».</p> <p>2. Строевые упражнения. «Дети медведи» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Мячи». Креативная гимнастика «Повтори за мной».</p> <p>3. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. «День-ночь» (музыкальная игра). Ритмический танец «Три поросенка». Упражнение на расслабление мышц.</p>
----------------	--	---

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	апрель	<p>Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Акробатика «Ванька-встанька»</p> <p>Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец «Если весело живется». Акробатика «Ванька-встанька». Креативная гимнастика «Море волнуется».</p> <p>Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p>
4-5 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Полька-старый жук». Пальчиковая гимнастика. Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я».</p> <p>4. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я». Пальчиковая гимнастика.</p>
5-6 лет		<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Упражнение на дыхание.</p> <p>Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Полька-старый жук». Упражнение на дыхание.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p>

6-7 лет		<p>1. Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк». Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>2. Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>3. Строевые упражнения. Игроритмика. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>4. Строевые упражнения. Игроритмика. Бальный танец «Полонез». Упражнение на расслабление мышц.</p>
---------	--	--

возраст	месяц	Тема занятий
3-4 года	май	<p>1. Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Ритмический танец «Утята». Игровой самомассаж.</p> <p>Итоговое занятие «Конкурс танца».</p>
4-5 лет		<p>1. Строевые упражнения. «Карлики и великаны» (музыкальная игра). Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочками». Креативная гимнастика «Ай, да я».</p> <p>Итоговое занятие «В мире музыки и танца».</p>
5-6 лет		<p>Строевые упражнения. Игроритмика. Ритмический танец «Давай танцуй». Упражнение на расслабление мышц.</p> <p>Итоговое занятие «Цветик-семицветик».</p>
6-7 лет		<p>1 Строевые упражнения. «Нам не страшен серый волк» (музыкальная игра). Танцевальные шаги. Бальный танец «Полонез».</p> <p>2. Итоговое занятие «Путешествие в играй-город».</p>

3.5. Список литературы

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. 2010г.
2. Т.А.Затямина, Л.В.Стрепетова «Музыкальная ритмика», 2009г
3. Н.Н. Ефименко « Театр физического воспитания дошкольников»
4. Т.В. Нестеренко, К.В. Тарасова. Программа развития музыкальности у детей «Гармония»
5. Н.А. Фомина. Детский сад – 2100. «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»