

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – Детский сад № 29 г. Кызыла**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МАДОУ ЦРР-Детский сад № 29 г. Кызыла  
Протокол № 1 от 01.09.2022года

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора МАДОУ ЦРР -  
Детский сад № 29 г. Кызыла  
Приказ № 85 от 01.09.2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественно-эстетической направленности**

**«Танцевальный»**

Возраст детей: 5–7 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Педагог, реализующий программу:  
Ондар Зульфия Ивановна

Кызыл, 2022г

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<b>Дополнительная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности по хореографии</b>
Направленность образовательной деятельности	Художественно-эстетическая
Цель программы	<b>Целью программы</b> являются следующие составляющие: <ul style="list-style-type: none"><li>• планомерное раскрытие творческих способностей детей;</li><li>• создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;</li><li>• постановка хореографических композиций</li></ul>
Тип программы	Модифицированная
Статус	Принята педсоветом
Форма проведения занятий	Групповая, индивидуальная
Режим занятий	1 раз в неделю, 1 занятие от 25мин до 45 мин.
Форма организации итоговых занятий	Контрольный урок, концертное выступление
Количество детей в группах	От 10 до 20 человек
Форма детского объединения	Хореографическая группа

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным.

Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу – ребятишек обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе. Разумеется, кружок хореографии в детском саду не ставит целью превратить детишек в профессиональных танцоров и балерин – программа предполагает только обучить детей базовым движениям, объяснить понятия танцевальных позиций и 6 обучить первичному пониманию сути танца. Именно поэтому хореография в саду не может полностью заместить посещение дополнительных курсов танцев, если ваш ребенок действительно тянется к освоению этого умения. К тому же, детсадовские занятия ни к чему не обязывают и не являются путем к развитию в сфере танцев. Только если вы отдадите ребенка в специализированный кружок хореографии и танцев для детей, ваш сын или дочь смогут действительно отточить какие-либо умения и принимать участие в различных танцевальных

соревнованиях и выступлениях. Разумеется, хореография для детей 4 лет еще не предполагает такие перспективы на ближайшее будущее, но приблизительно после семи лет детей из кружков активно привлекают на городские мероприятия. Если же ваш ребенок посещает хореографию для детей 7 лет и не теряет интереса на протяжении нескольких лет, вероятно, в вашей семье растет действительно талантливый танцор, и нужно поддерживать и поощрять его развитие.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная программа направлена на обучение обучающихся основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития индивида.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

**Особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

**Целью программы** являются следующие составляющие:

- планомерное раскрытие творческих способностей детей;
- создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации;
- постановка хореографических композиций.

Помимо названного, цели программы сочетаются с основными идеями системы дополнительного образования детей, которые мотивируют включение в процесс обучения интегрированных дисциплин. Развитие мотивации детей к познанию и творчеству через интегрированные технологии включает в себя:

- изучение основ музыкальной грамоты;
- актерское мастерство;
- элементы гимнастики;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела и основы самомассажа.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач**:

**1. Обучающие задачи** заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях хореографии: народно-сценический танец, современный танец;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

**2. Воспитательные задачи** направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между детьми;
- способствовать формированию творческой личности.

**3. Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координации;
- ловкости;
- силы;
- выносливости;
- гибкости;
- правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластической выразительности;
- активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной;

#### **Форма и режим занятий**

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные).

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы проведения занятий:

- коллективная, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- парная, предполагающая общение с двумя воспитанниками при постановке дуэтных танцев;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

**Занятия проводятся в музыкальном зале, 1 раз в неделю согласно расписанию.**

Не более **25 минут** для детей старшего дошкольного возраста, и не более **30 минут** для детей подготовительного к школе возраста.

#### **Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки**

Параметры	Критерии
<b>Хореографические данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осанка</li> <li>• выворотность</li> <li>• танцевальный шаг</li> <li>• подъем стопы</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гибкость</li> <li>• прыжок</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• чувство ритма</li> <li>• координация движений:</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• музыкально-ритмическая координация</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• эмоциональная выразительность</li> <li>• создание сценического образа</li> </ul>

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.  
 Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.  
 Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).  
 Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).
- Музыкально – ритмическая координация  
 Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

**Уровни развития параметров,  
определяющих эффективность хореографической подготовки  
на всех этапах**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Хореографические данные</b>	<p>Хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>• Танцевальный шаг от 120<sup>0</sup></li> <li>• Высокий подъем стопы</li> <li>• Очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<p>Не очень хорошая осанка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг 90<sup>0</sup></li> <li>• Средний подъем</li> <li>• Не очень хорошая гибкость</li> <li>• Легкий средний прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 90<sup>0</sup></li> <li>• Низкий подъем</li> <li>• Плохая гибкость</li> <li>• Нет прыжка</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличное чувство ритма</li> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>• нервная</li> <li>• мышечная</li> <li>• двигательная</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</li> <li>• создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</li> <li>• Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>• Не может создать сценический образ</li> </ul>

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется

с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения, что предусмотрено программой по хореографии.

**Итоговый отчет результативности** освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и детей, осуществленная в течение учебного года.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

### **Ожидаемые результаты**

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- принципы составления учебных комбинаций;
- организацию труда, рабочего места на уроке

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Содержание по предмету «Гимнастика. Ритмика. Танец».

### ГИМНАСТИКА

#### I. Теория дисциплины

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений.

#### II. Элементы партерной гимнастики.

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;

- «День — ночь»
- «Змейка»
- «Рыбка»

2. Упражнения, развивающие подъем стопы:

- вытягивание и сокращение стопы;
- круговые движения стопой;

3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:

- «лодочка»;
- «складочка»;
- «колечк

4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

- «ступеньки»;
- «ножницы»;

1. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

- «Неваляшка»
- «Passe' с разворотом колена»

2. Упражнения развивающие выворотность ног:

- «Звездочка»
- «Лягушка»

3. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:

- «Боковая растяжка»
- «Растяжка с наклоном вперед»
- «Часы»

#### III. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

- круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
- разведение рук в стороны;
  - подъёмы рук вперёд на высоту 90°;
  - отведение рук назад;
  - подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперёд.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног: полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
  - отведение ноги в сторону на каблук;
  - отведение ноги вперёд на носок;
  - отведение ноги вперёд на каблук;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
  - отведение ноги назад на носок;
  - отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
  - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
  - подъёмы на полупальцы;
  - многократные прыжки на двух ногах;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

## **РИТМИКА**

### **I. Теория дисциплины**

1. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.
2. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

### **II. Музыкально-ритмические игры.**

- Упражнения, игры и метр:
  - Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

#### **2. Упражнения, игры и фразировка.**

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):
- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

#### **3. Упражнения, игры и темп.**

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:
- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:
- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:
- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

#### **4. Упражнения, игры и динамика.**

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:
- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

#### **5. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.**

- Соотношение характеров музыки и движения:

## **ТАНЕЦ**

### **I. Теория дисциплины.**

1. Понятия «мелодия», «поза», «движение».

### **II. Ориентационно-пространственные упражнения.**

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;
- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые: из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;
- из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;

- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;
- из круга в горизонтальную колонну;
- из горизонтальной шеренги в круг;
- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

### **III. Танцевальные элементы.**

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;
- маршевый шаг на месте;
- шаги на полупальцах
- легкий бег с поджатыми ногами;
- прыжки с вытянутыми ногами;
- прыжки с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

### Учебно-тематический план работы кружка

Дата	Тема	I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.	V ч.
<b>Первый год обучения</b>						
Сентябрь - октябрь	Разучивание танца к осеннему празднику	Диско-разминка	Игро-пластика	Обучение движениям танца	Музыкально-подвижная игра «Зеркало»	Игровой само-массаж
Ноябрь-декабрь	Разучивание танца к новогодним праздникам	Диско-разминка	Игоритмика	Разучивание танца	Музыкально-подвижная игра «Сад»	Релаксация
Январь-февраль	Разучивание танца к празднику 23 февраля	Диско-разминка	Игоритмика	Обучение танца	Креативная гимнастика	Пальчиковая гимнастика
Март-апрель	Разучивание танца к дню 8 Марта	Диско-разминка	Игоритмика	Разучивание танца	Музыкально-подвижная игра «Танец природы»	Релаксация
Май	«Солнечные лучики»	Отчётный концерт				
<b>Второй год обучения</b>						
Сентябрь - октябрь	Разучивание танца к осеннему празднику	Диско-разминка	Игро-пластика	Разучивание танца	Музыкально-подвижная игра «Птица в клетке»	Игровой само-массаж
Ноябрь-декабрь	Разучивание танца к новогодним праздникам	Диско-разминка	Игро-пластика	Разучивание танцевальных движений	Музыкально-творческая игра «Танец огня»	Игоритмика
Январь-февраль	Разучивание танца к празднику 23 февраля	Диско-разминка	Игоритмика	Обучение танца	Музыкально-подвижная игра «Ручеек»	Релаксация
Март-апрель	Разучивание танца к дню 8 Марта	Диско-разминка	Акробатические упражнения	Обучение танца	Музыкально-подвижная игра «Распутать веревочку»	Релаксация
Май	«Весенняя встреча»	Отчётный концерт				

### Требования к уровню подготовленности дошкольников

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Физическое здоровье			Психомоторные способности			Творческие созидательные способности
		Осанка	Плоскостопие	Опорно-двигательный аппарат	Чувство ритма	Согласование движений с музыкой	Музыкальный слух	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
<b>Итого</b>								

**Условные обозначения:**

Высокий уровень- +;

Средний уровень- /;

Низкий уровень- -;

## Первый год обучения

### СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ

#### 1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

#### 2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.

##### Морские фигуры:

« Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.

« Морской конек»- сев на пятках, руки за голову.

« Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

«Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

#### 3. Обучение движениям танца.

#### 4. Музыкально – подвижная игра:

« Зеркало»

#### 5. Игровой самомассаж:

Поглаживание рук и ног в обзорно- игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги»)

## НОЯБРЬ –ДЕКАБРЬ

### 1. Диско-разминка:

**Ходьба:** на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

**Бег:** резко вынося ноги вперед, затем назад,- продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.

**Ходьба на месте,** скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, - продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.

**Ходьба на месте,** вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

**Прыжки** - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.

### 2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

1. Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.
2. Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.
3. Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.
4. Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

### 3. Разучивание танца.

### 4. Музыкально - подвижная игра «Сад»

### 5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

#### **Речитатив:**

Подуем на плечо,  
Подуем на другое.  
Нас солнце горячо  
Пекло дневной порою.  
Подуем на живот,  
Как трубка станет рот,  
А теперь на облака  
И остановимся пока.

## ЯНВАРЬ - ФЕВРАЛЬ

### 1. Диска -разминка.

**Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях,-** закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

**Ходьба с носка на пятку,** оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

**Подскоки.** повернувшись лицом вперед по кругу- упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

**Приседания на пружинке-** избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

**Круговые движения бедрами-** покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

**Прыжки** «метелочка» поочередно на каждой ноге- совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

### 2. Изоритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

### 3. Обучение танца.

### 4. Креативная гимнастика:

«Творческая импровизация»

**5.Пальчиковая гимнастика** на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

## МАРТ – АПРЕЛЬ

### 1. Диска - разминка:

**Приставной шаг**, повернувшись лицом (спиной) к центру круга- учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

**Бег широким** полетным движением- учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

**Покачивать руками и туловищем** (обе руки в сторону)- выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.

**Прыжки** : боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки-передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

### 2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

### 3.Разучивание танца.

#### 4.Музыкально-подвижная игра «Танец природы»

#### 5.Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе.

**Речитатив :**

Носом - вдох, а выдох - ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

## МАЙ

### Отчётный концерт

## Второй год обучения

### СЕНТЯБРЬ -ОКТАБРЬ

#### *1.Диско-разминка:*

**Ходьба обыкновенная** учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

**Боковой галоп,** повернувшись лицом к центру круга, - уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

**Ходьба на месте,** поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь,- легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса.

**Полуприседания с наклоном головы** (влево, вправо, вперед, назад) -учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

**Наклоны в стороны** — учить детей начинать движение сразу после вступления.

**Махи согнутой ногой** - учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

**Прыжки (высокие)** - продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

#### *2. Игропластика.*

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног — «велосипед»).

***Речитатив:*** Я сижу на велосипеде,  
Только вверх ногами.  
И кручу педали весело ногами.  
Эх, прокачу! Эх, прокачу!  
Едем, едем - не спешим,  
А устанем - отдохнем.

#### *3. Разучивание танца.*

#### *4. Музыкально - подвижная игра « Птица в клетке»*

#### *5. Игровой самомассаж.*

Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

## НОЯБРЬ –ДЕКАБРЬ

### **1. Диско-разминка:**

**Ходьба обыкновенная** по кругу в чередовании с пружинящим шагом -закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

**Боковой галоп** в чередовании с подскоками - двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

**Ходьба на месте** с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому - развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

**Полуприседания** с поворотом туловища вправо и влево - следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

**Наклоны туловища** вправо и влево - выполнять движения активно, динамично.

**Махи согнутой ногой вперед** — делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

**Прыжки (2-3 видов)**- продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

### **2. Игрорастика.**

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,  
Надо мышцы укрепить,  
Живот и спинку подкачаем,  
Осанку гордую поставим.

«**Укрепи животик**» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«**Укрепи спинку**» - лежа на животе, руки вверх,прогнуться.

«**Отдых**» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

### **3. Разучивание танцевальных движений.**

### **4. Музыкально - творческая игра: «Танец огня»**

### **5. Игроритмика.**

Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

## ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

### *1. Диско-разминка.*

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками- развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя- следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя- учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков- выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу- учить добавлять произвольные движения руками и головой.

### *2. Игроритмика.*

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

### *3. Обучение танца.*

#### *4. Музыкально-подвижная игра:*

«Ручеек»

#### *5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.*

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем- Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам, Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

## МАРТ - АПРЕЛЬ

### 1. Диска - разминка:

**Пружинящий шаг** в чередовании с подскоками - совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

**Круговые движения руками** (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

**Покачивание руками и туловищем** (руки в стороны) - продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

**Наклоны туловища вперед** - учить прогибать и выпрямлять спину.

**Круговые движения бедрами** — совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

**Прыжки** - закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. **Акробатическое упражнение** - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

#### **Речитатив:**

На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.  
Ногу правую держи,  
Да смотри не упади.  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый?!

### 3. Обучение танца.

4. **Музыкально - подвижная игра:** «Распутай веревочку»

5. **Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Один, два, три, четыре, пять!  
Все умеем мы считать,  
Отдыхать умеем тоже -  
Руки за спину положим,  
Голову поднимем выше  
И легко - легко подышим.

## МАЙ

Отчётный концерт

## Литература:

1. «Фольклор - музыка - театр»,  
под редакцией С. И. Мерзлякова  
издательство «Владос» 1999 г.
2. «Са - Фи - Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. Санкт - Петербург «Детство -  
пресс» 2000 г.
3. Т. В. Пургова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная  
«Учите детей танцевать» изд. «Владос» 2003 г.

