

Согласовано на пед совете № 1 от 10.09.2024	Утверждаю заведующий МДОУ № 15 «Теремок» М. В. Исаковская Приказ № 171-ОД от 10.09.2024
--	---

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №15 «Теремок»»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по художественно-эстетической направленности
Хореография «Танцевальная мозаика.»

(5-7лет)

Педагог-хореограф:
Труфанова П.А

Вологда
2024г

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность
 - 1.2. Актуальность. Педагогическая целесообразность
 - 1.3. Цели и задачи
 - 1.4. Принципы реализации программы
 - 1.5. Возраст обучающихся
 - 1.6. Сроки реализации
 - 1.7. Формы и режим занятий
 - 1.8. Ожидаемые результаты
 - 1.9. Формы подведения итогов
2. Материально-технические условия
3. Календарный учебный график
4. Перспективное планирование
5. Оценочные и методические материалы
6. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

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

1.1. Направленность.

Направление: художественно-эстетическое

1.2 Актуальность. Педагогическая целесообразность.

Актуальность. Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии «Солнечные дети», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа «...» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей на основе программ «Ритмическая мозаика» - Буренина А.И., «Са-фи-дансе» -Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г., дополнительной парциальной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

1.3 Цели и задачи программы.

Цель программы: приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих задач:

Задачи программы 5-7 лет:

1. Развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений
2. Умение импровизировать под незнакомую музыку
3. Формирование адекватной оценки и самооценки
4. Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ
5. Научить усваивать простые, но очень важные, основные элементы классического экзерсиса

1.4 Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности и индивидуализации. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий. Оптимальная мера доступности определяется соответствием возрастных возможностей ребенка, степени сложности заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.
 2. Принцип постепенного повышения требований. Заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок. Обязательным условием успешного обучения также является чередование нагрузок с отдыхом.
 3. Принцип систематичности. Заключается в непрерывности и регулярности занятий.
 4. Принцип повторяемости материала. Хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.
- Все выше изложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

1.5 Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

1.6 Срок реализации программы

Срок реализации программы: 24.09.2024-31.05.2025

1.7 Формы и режим занятий

Занятия проводятся по группам, 2 занятия в неделю.

Ожидаемые результаты группы 5-7 лет

Развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма

1. Воспитание выносливости, развитие силы

2. Импровизация

3. Понимают:

что такое линия и круг в танце;

что такое ритмический рисунок;

чем отличается вытянутая и сокращенная стопа.

чем отличаются подскоки от галопа.

Умеют:

самостоятельно выполнять разминку; выступать на мероприятиях в ДО двигаться ритмично и музыкально;

- исполнять синхронно движения и комбинации;

- ориентироваться в пространстве;

1.9 Формы подведения итогов

Открытые занятия, выступления на праздниках в детском саду.

2. Материально-технические условия

Для реализации программы необходимо следующее ресурсное обеспечение:

1. Научно-методические ресурсы: методическая литература (самообразование, научное и теоретическое обоснование, конспекты занятий, программы и методические разработки педагогов по художественно-эстетическому развитию дошкольников, музыкальное сопровождение)

2. Материально-технические ресурсы: Зал для занятия, магнитофон, ориентиры для построения.

3. Календарный учебный график группы 5-7 лет

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	-	-	-	2 занятия
Октябрь	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Ноябрь	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Декабрь	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Январь	-	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Февраль	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Март	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Апрель	2 занятия	2 занятия	2 занятия	2 занятия
Май	-	2 занятия	2 занятия	-
Июнь	-	-	-	-
Июль	-	-	-	-
Август	-	-	-	-
ИТОГО				60

Перспективное планирование группы 5-7лет.

Неделя	Содержание занятий				
	Задачи	Занимательная разминка	Танцевальная гимнастика	Весёлый тренинг	Использованный материал
Сентябрь					
4неделя	1.Познакомиться с детьми и ознакомить детей с структурой и содержанием занятия 2.Развивать музыкальность 3.Развивать умение начинать и заканчивать движения вместе со счётом 4.Запоминать последовательность движений в разминке	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения.	1. Познакомить с построением на середине зала 2. Знакомство с преподавателем в игровой форме 3. Изучение приветствия 4. Изучение разминки 5. Игротанец 6. Изучаем построение, поклон		1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон
Октябрь					
1-2 неделя	1.Учить детей перестроениям в зале под музыку 2. Учить выполнять танцевальные движения в паре 3. Начать учить движения к танцу «Разноцветная осень»	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Ориентировка в пространстве: перестраиваться в круг, становиться в пары друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны. 5.Выполнение новых движений к танцу «» под счет и под музыку 6.Игротанец 7.Построение.Итог занятия. Поклон	<ul style="list-style-type: none"> «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно. 	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень»
3- 4 неделя	1.Работа над танцем «Разноцветная осень» 2.Развитие музыкального слуха, творческого воображения 3.Учить согласовывать движения с музыкой 4.Продолжать обучать детей самостоятельно перестраиваться в пространстве	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Повторение ранее выученных движений к танцу «Разноцветная осень» 5.Разучивание новых движений к танцу, соединение комбинаций движений 6.Игротанец 7.Построение. Итог занятия. Поклон	«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватите колени. Наши ноги – это морские	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень»

		и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!		коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза • «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.	
Ноябрь					
1-2 неделя	1.Продолжать развивать музыкальность 2. Учить детей импровизировать под музыку 3.Учить детей находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки 4.Изучение нового танца	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2крута). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Повторить под музыку танец «Разноцветная осень » 5. Изучение танца «Зимушки» 6.Игротанец 7.Построение.Итог занятия. Поклон	«Ловкий зайка» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит зайка, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень» 5.Веселые песни «К нам пришла зима»
3-4 неделя	1.Обогащение слушательного опыта разнообразными по стилю и жанру 2. Развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение 3.Продолжать учить детей импровизации	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3крута). Заключительная ходьба.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4. Повторить комбинации движений к танцу «Разноцветная осень» 5. Разучивание новых движений и комбинаций к танцу «Зимушки» 6.Под знакомую музыку предложить детям показать животное и его характер 7.Игротанец 8.Построение. Итог занятия. Поклон	«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза • «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень» 5.Веселые песни «К нам пришла зима»

				– на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.	
Декабрь					
1-2 неделя	1.Продолжать напоминать детям про выразительность исполнения движений под музыку 2.Продолжать развивать отдельные группы мышц 3.Продолжать развивать ловкость, координацию движений 4. Повторение танца	Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заклочительная ходьба. Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Повторить танец «Зимушки » 5.Игротанец 6.Ритмика с мячиком 7.Построение.Итог занятия. Поклон	«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.Веселые песни «К нам пришла зима» 5. «Веселый старичок» Г.Портнов
3-4 неделя	1.Учить слышать музыку 2.Продолжать развивать музыкальную память 3.Продолжать формировать правильную осанку, красивую походку 4.Повторение танца	Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заклочительная ходьба. Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4. Повторение танца с «Зимушка» 5.Простуквание мелодии в ритм «Зимушка» 6.Построение.Итог занятия. Поклон	«Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. • «Карусель» – для мышц рук,	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4. «Песенка про кузнечиков» В.Шаинский 5.Веселые песни «К нам пришла зима»

				ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!	
Январь					
2 неделя	1.Повторить с детьми танцы «Разноцветная осень» и «Зимушки» 2. Вспомнить перестроения по залу под музыку 3. Изучить гимнастику в паре. Учить работать в команде 4. Продолжать развивать музыкальность, гибкость	Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. <u>Дыхательные упражнения</u>	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Повтор танцев «Разноцветная осень » и «Зимушки» 5.Игротанец 6.Гимнастика в паре 7.Построение.Итог занятия. Поклон	Повторение всех тренингов	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень» 5.Веселые песни «К нам пришла зима» 6. «Песенка про кузнечиков» В.Шаинский
3-4 неделя	1. Развивать внимание, память, координацию движений. 2. Подготовить организм ребенка к выполнению более сложных элементов. 3. Двигаться в соответствии с характером музыки. 4. Учить через движения передавать эмоциональный настрой произведения.	Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3круга). <u>Дыхательные упражнения.</u> Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Работа с мячиком 5.Игротанец 6.Гимнастика в паре 7.Построение.Итог занятия. Поклон	«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза. • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.	1.«Марш деревянных солдатиков» П.Чайковский 2.Рэгтайм-М.Шмитц 3.Чарльстон-У.Дональдсон 4.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 5. «Эх, яблочко» обработка М.Смирновой

Февраль

<p>1-2 неделя</p>	<p>1. Приобрести навыки свободного перемещения в пространстве. 2. Изучить простые рисунки танца для использования их в концертных номерах. (Научится перестраиваться из одного вида в другой) 3. Привить навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы.</p>	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	<p>1. Построение на середине зала. 2. Приветствие-поклон 3. Разминка 4. Изучение фигур в танце 5. Изучение нового танца «Моя бабушка» 6. Игротанец 7. Построение. Итог занятия. Поклон</p>	<p>«Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>	<p>1. «Марш деревянных солдатиков» П. Чайковский 2. Рэгтайм-М. Шмитц 3. Чарльстон-У. Дональдсон 4. Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 5. сл. Т. Графчиковой муз. Е. Лучникова «Моя бабушка» 6. «Турецкое рондо» В. Моцарт</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>1. Продолжаем развивать память 2. Познакомить детей с историей русского танца, его особенностями, формами. 3. Рассказать об отличительных особенностях характера, манер исполнения. 4. Научить основам русского танца.</p>	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>	<p>1. Построение на середине зала. 2. Приветствие-поклон 3. Разминка 4. Работа с танцем «Моя бабушка» 5. Игротанец 6. Построение. Итог занятия. Поклон</p>	<p>• «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>	<p>1. «Марш деревянных солдатиков» П. Чайковский 2. Рэгтайм-М. Шмитц 3. Чарльстон-У. Дональдсон 4. Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 5. сл. Т. Графчиковой муз. Е. Лучникова «Моя бабушка» 6. «Турецкое рондо» В. Моцарт</p>

Март

1-2 неделя	1.Продолжаем знакомство с русским народным танцем 2.Повторение танца	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заклочительная ходьба.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Работа с русским народным танцем 5. Повторение танца «Моя бабушка» 6.Игротанец 7.Построение.Итог занятия. Поклон	<ul style="list-style-type: none"> «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. <ul style="list-style-type: none"> «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.	1«Эх, яблочко» обработка М.Смирновой 2.Рэгтайм-М.Шмитц 3.Чарльстон-У.Дональдсон 4.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 5.сл.Т.Графчиковой муз. Е. Лучникова «Моя бабушка» 6. «Турецкое рондо» В.Моцарт
3-4 неделя	1. Научить детей самостоятельно двигаться под музыку. 2. Подготовить к показательным выступлениям. 3. Учить выражать через движения заданный образ.	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Самостоятельная работа детей. Импровизация 5. Повторение танца «Моя бабушка» 6.Изучение нового танца «Светит солнышко» 7.Построение.Итог занятия. Поклон	<ul style="list-style-type: none"> «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. <ul style="list-style-type: none"> «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.	1.Рэгтайм-М.Шмитц 2.Чарльстон-У.Дональдсон 3.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 4.сл.Т.Графчиковой муз. Е. Лучникова «Моя бабушка» 5. «Светит солнышко» муз.А.Ермолова, сл.В.Орлова
Апрель					
1-2 неделя	1.Развивать эмоциональную сферу 2.Обогащать двигательный опыт разнообразными движениями	Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Работа с русским народным танцем 5. Повторение танца «Светит солнышко» 6.Игротанец 7.Построение.Итог занятия.	<ul style="list-style-type: none"> «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем	1.Разминка «Мальшарики» 2.Bad romance- The Chipettes 3.Рэгтайм-М.Шмитц 4.Чарльстон-У.Дональдсон 5.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика

		Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.		нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.	6. «Светит солнышко» муз.А.Ермолова, сл.В.Орлова 5.сл.Т.Графчиковой муз. Е. Лучникова «Моя бабушка» 6. «Турецкое рондо» В.Моцарт
3-4 неделя	1.Повторение танца 2.Разговор о всех видах танца	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Разговоро видах танца 5. Повторение танца 6.Игротанец 7.Построение.Итог занятия. Поклон	• «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. • «Гусеница» – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!	1.Разминка «Мальшарики» 2.Bad romance- The Chipettes 3.Рэгтайм-М.Шмитц 4.Чарльстон-У.Дональдсон 5.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 6. «Светит солнышко» муз.А.Ермолова, сл.В.Орлова
Май					
2-3 неделя	Итоговое занятие	Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.	1.Построение на середине зала. 2.Приветствие-поклон 3.Разминка 4.Повторение всех танцев 5.Повторение гимнастики в паре 6.Повторение ритмики с атрибутами 7.Повторение логоритмики 8.Игротанец 9.Построение.Итог занятия. Поклон	Повторение всех тренингов	1.Разминка «Мальшарики» 2.Bad romance- The Chipettes 3.Рэгтайм-М.Шмитц 4.Чарльстон-У.Дональдсон 5.Ольга Чиповская-Ритмическая гимнастика 6. «Светит солнышко» муз.А.Ермолова, сл.В.Орлова 7.муз.и сл. А.Морозова «Разноцветная осень» 8.Веселые песни «К нам пришла зима»

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Рот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.