

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
МБДОУ – детский сад № 528
Протокол заседания
от «29» августа 2024г. № 1



Дополнительная общеразвивающая программа студии танца «Непоседы»

Направленность: художественная.

Возраст участников: от 5 до 7 лет.

Срок реализации - 2 года.

Составитель:

Педагог дополнительного образования:
Мехонина Ольга Юрьевна

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы, её принципы	4
Цель и задачи программы	4
Формы организации, структура занятий. Методы и приемы	4
Ожидаемый результат	5
ПЛАНИРОВАНИЕ	
Учебный план работы танцевальной студии танца	6
Перспективный план работы танцевальной студии танца	7
Календарный план работы студии танца для детей от 5 до 6 лет	8
Календарный план работы студии танца для детей от 6 до 7 лет	17
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	
Критерии оценивания музыкально - ритмических и танцевальных способностей.	26
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Танцуй для себя.
Если кто-то понимает – хорошо,
если нет – не важно,
продолжай делать то, что любишь».

Луис Хорст.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческого потенциала личности дошкольника, определяется через выбор танцевального направления. Танцевальное движение - это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

Программа танцевального кружка «Непоседы» ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать развитию творческих способностей, формированию интереса к танцевальной деятельности.

Данная программа направлена на приобщение детей к миру танца. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному и способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности дошкольника.

Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами. Научатся основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, дадут организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Смогут развивать и тренировать мышечную силу тела, грацию и выразительность движений.

На занятиях дети научатся чувствовать себя более раскрепощенными, проявляя свои индивидуальные качества личности.

В основу данной программы положен богатейший опыт теоретиков и педагогов-практиков:

Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» – М.: Просвещение, 1981.

программа А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика»;

программа Е.В. Горшковой «От жеста к танцу»;

Программа строится на следующих **принципах**:

- принцип целенаправленности:

соблюдение данного принципа основывается на общих целях воспитания и развития личности ребенка, которые соотносятся с целями и задачами танцевального кружка, и предполагают создание условий для реализации программы.

- принцип систематичности и последовательности:

систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность в развитии личности ребенка.

- принцип развивающего обучения в соответствии со способностями и возможностями ребенка:

определение ведущих целей обучения для развития у детей интереса к различным видам танцевальной деятельности, развитию творческих способностей с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка.

- принцип доступности:

использование доступной формы деятельности (в основном игровой).

- принцип успешности:

ребенок должен понимать, что он уникален и неповторим, должен быть уверен в своей успешности (даются задания, которые он способен выполнить).

Цель

приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать развитию творческих способностей старших дошкольников через танцевальную и музыкально – ритмическую деятельность.

Задачи:

Развивающие:

- развивать музыкальность и художественный вкус;
- развивать творческие способности и потребность самовыражения в движении под музыку;
- развивать двигательные качества и умения.

Воспитательные:

- формировать интерес к танцевальной деятельности;
- формировать нравственно-коммуникативные качества личности.

Образовательные:

- знакомство с различными видами танца;
- владение базовыми элементами танцевальных жанров;
- уметь самостоятельно использовать полученные знания, умения и навыки в танцевальной деятельности.

Форма организации танцевального кружка:

Обучение детей проходит на специально организованной деятельности (занятиях) во второй половине дня.

Занятия проводятся 2 раза в неделю подгруппами во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

в старшей группе (4-5 лет)– 25 минут,

в подготовительной группе(6-7 лет) – 30 минут.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: ритуал приветствия, разминка: строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

В нее входят: танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов), разучивание танца (композиция), игра (музыкально – двигательный этюд, творческие задания).

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

Методы:

- словесный метод: разъяснение, пояснение, вопросы, беседы, художественное слово;
- наглядный метод: показ движений, просмотр видеозаписей, показ иллюстраций;
- слуховой метод: анализ средств музыкальной выразительности, слушание музыки, сравнение, сопоставление;
- практический метод: самостоятельная деятельность, игра, упражнения, творческие домашние задания.

Приёмы:

- наглядно – зрительные: показ движений, иллюстраций, использование пособий по ориентировке в пространстве, музыкально – дидактическое пособия;

- наглядно - слуховые: восприятие музыкального произведения, анализ средств музыкальной выразительности, сравнение, сопоставление; музыкально - двигательные этюды;
- игровые: музыкальные загадки, игры, использование атрибутики, игрового танца;
- пояснения;
- словесная инструкция.

Ожидаемый результат:

Дети умеют:

- заинтересованно заниматься музыкально - ритмической и танцевальной деятельностью;
- самостоятельно организовывать исполнение танца (выбор движений, распределение роли)
- использовать разнообразные виды движений в музыкально-ритмической и танцевальной деятельности.

Дети знают:

- некоторые виды танца (народный, эстрадный, классический, спортивный и т.д.);
- некоторые приемы исполнения движений;
- имеют представление о танцевальной культуре.

ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план студии танца «Непоседы»

№	разделы программы	всего часов	количество занятий в неделю	количество занятий в год
старшая группа				
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	9	2	72
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6		
3	Разучивание танца (композиция)	9		
4	Игровой танец	4		
5	Музыкально – двигательный этюд	3		
всего		32		
подготовительная к школе группа				
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	10	2	72
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	8		
3	Разучивание танца (композиция)	12		
4	Игровой танец	4		
5	Музыкально – двигательный этюд	3		
всего		37		
Итого:		69	2	72

Перспективный план работы студии танца «Непоседы» на 2024-2025 учебный год

СЕНТЯБРЬ

1. Диагностика уровня сформированности музыкально - ритмических и танцевальных способностей детей.
2. Формирование состава танцевального кружка.
3. Составление плана работы танцевального кружка.
4. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».

ОКТАБРЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций к празднику осени.

НОЯБРЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню Матери

ДЕКАБРЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций к Новогодним праздникам

ЯНВАРЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню защитника Отечества

ФЕВРАЛЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню 8 Марта

МАРТ

Постановка и разучивание танцевальных композиций для участия в районном фестивале конкурсе «Весенний каприз»

Участие в концерте для мам.

АПРЕЛЬ

Постановка и разучивание танцевальных композиций к выпуску в школу

МАЙ

1. Повторение пройденного материала.
2. Диагностика уровня сформированности музыкально-ритмических и танцевальных способностей детей.
3. Отчётные выступления танцевального кружка
4. Выступление на районном хореографическом фестивале.

**Календарный план работы студии танца «Непоседы»
на 2024-2025 учебный год
старшая группа**

месяц	раздел программы	содержание работы с детьми
СЕНТЯБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, ходьба на полуприседе, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, поскоки. Перестроение из колонны в построение на фиксированное место.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Комарики»: 1. Хлопки над головой. Голову поднять вверх, встать прямо. Руки вниз. 2. Отвод рук влево, вправо от середины в сторону «Отгоняем комаров» 3. Наклон вперёд с хлопком «Ловим комариков» 4. Поднять колено, хлопнуть под коленом, попеременно вправо, влево. 5. Лёжа на полу, поднять ноги, хлопнуть под коленями. 6. Перекат вправо, влево с вытянутыми руками и ногами. 7. Прыжки с хлопками по ногам и скрещенным рукам поочередно. 8. Упражнение на дыхание «Сдуем комариков».
	Ритмический танец:	Полька «Хлопушки». (сб-к «Ритмическая гимнастика»)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Упражнение «Берёзка», релаксация под звуки леса (аудиозапись)
Вариативный /дополнительный/ материал/		

ОКТАБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, ходьба с хлопками, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, приставной шаг, поскоки. Ходьба врассыпную. Перестроение из колонны в шеренги.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Роботы» 1. Руки по швам. Наклон головы вправо, вперёд, влево, назад., 2. Руки вперёд-вверх-в стороны-вниз. 3. Поворот рук с хлопком в стороны-вниз. 4. Тройной наклон вперёд.-прямо. 5. Приседание. 6. Сидя на полу вытягивание носочков ног. 7. Лёжа на полу «Велосипед». 8. Прыжки на месте попеременно с перекатами стоп.. 9. Упражнение на дыхание.
	Ритмический танец:	Ходьба на носочках, пяточках под медленную музыку, ходьба врассыпную с остановкой в круг. «Русские плясовые движения» «Танец с листьями»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«Соседи»
Вариативный /дополнительный/ материал/		

НОЯБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой вправо, влево
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, ходьба со сменой направления, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, приставной шаг, поскоки. Ходьба враспынную, по маленькому и большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика « Колобок»: 1. Наклоны головы вправо, влево. 2. «Месим тесто», движения рук вперёд, к себе. 3. Поднять и опустить вытянутые руки через стороны «колобок круглый». 4. Наклон вперёд, подуть «Раздуваем печь» 5. «Сажаем колобок в печь». Присед. 6. Лёжа, пережат на спине вперёд- назад «колобок печётся». 7. Потряхивание руками и ногами, лёжа на спине «колобку жарко». 8. «Колобок пляшет». Выставление ноги на пятку. 9. Прыжки на месте. 10. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом «Ох».
	Эстрадный танец:	«Мамины глаза»
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Контрастные движения руками на напряжение и расслабление: сжать кисти в кулак, расслабленно опустить руки.
	Вариативный /дополнительный/ материал	

ДЕКАБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на сильную долю такта с пружинкой вперёд, назад.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, приставной шаг в круг, из круга, мелкий бег змейкой, образное движение «собачки», поскоки. Бег поскоками по большому кругу, мелкий бег

		змейкой. Перестроение из колонны в шеренги.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Весёлые гуси»: 1. Наклоны головы вправо, влево. 2. Поднять руку в сторону -вверх с вытянутой шеей. Опустить, попеременно правой, левой. 3. Повороты в стороны с согнутыми руками «машем крыльями». 4. Наклон вперёд «Гуси шипят». 5. «Гуси пляшут». Присед с попеременным выставлением ноги на пятку. 6. Прыжки на месте, ноги вместе и врозь. 7. Упражнение на дыхание: Поднять и опустить руки через стороны со звуком «Ш-шш».
	Ритмический танец:	«Под песню о ёлочке» (движения по тексту песни). «Валенки» (рус. нар. танец)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Релаксация под музыку с гоготом гусей в тихом звучании. Стойка с заведёнными руками за спину. Плавные движения руками «Гуси летят».
Вариативный /дополнительный/ материал/		

ЯНВАРЬ	Ритмопластика/ игроритмика	Поднимание и опускание рук через стороны с потряхиванием кистей рук
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам с координацией рук, бег на носочках по залу, змейкой, поскоки, ползание на четвереньках, построение в шахматном порядке.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с ленточками: 1. Взмах попеременно право и левой рукой, вниз – «змейка» 2. Взмахи вправо – влево с движением руки «Радуга» 3. Пружинка с попеременным взмахом рук.

		4. Присесть, постепенно встать «цветок растёт», присесть. 5. Ногу поднять до уровня пояса, руки с лентами резко опустить. 6. Кружение вправо, влево, руки вверх. 7. Повтор первого упражнения.
	Ритмический танец:	«Большая стирка» (подражательные движения под весёлую музыку)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Упражнения на дыхание лёжа, расслабление мышц.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

ФЕВРАЛЬ	Ритмопластика	Хлопки тройные перед собой.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, с остановкой на зрительный сигнал, ходьба «гномы», «великаны»; бег на носочках, поскоки, боковой галоп, шаг с притопом, перестроение на фиксированные места.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Солдаты» (песня «Ты не бойся, мама!»): 1. Выбрасывание руки вверх к плечу «Поднимаем сабли». 2. Пружинка, взмахи рукой над головой, другая вытянута вперёд. 3. Повороты по 4 точкам вправо – влево. 4. Выпад вперёд, руки вытянуть вперёд 5. Марш с высоко поднятыми коленями 6. «Отдаём честь», упражнение на осанку.
	Ритмический танец:	«Танец с цветами» (в парах)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Релаксация лёжа, посегментное расслабление мышц.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

МАРТ	Ритмопластика	Хлопки вперёд – назад с пружинкой.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, обратный ход, ходьба с высоким подъёмом ног «петушки», бег на носочках, поскоки, боковой галоп, марш со сжиманием - разжиманием кистей, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с палками: 1. Подтягивание. 2. Повороты в стороны с выбрасыванием палки вперёд. 3. Наклон вперёд с вытянутыми руками. 4. Приседание, руки держатся за палку, стоящую на полу. 5. Поднимание рук до уровня пояса, задеть палку. 6. Прыжки, палка у груди. 7. Приставной шаг по палке вправо – влево. 8. Повтор первого упражнения с выдохом на слово «ух»
	Ритмический танец:	«Если нравится тебе» (хлопки, пружинка, притоп, кружение) «Мы – маленькие дети» (эстрадный танец)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«Качалочка» с закрытыми глазами.
	Вариативный /дополнительный/ материал/	

АПРЕЛЬ	Ритмопластика	Хлопки справа - слева
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, с координацией рук, бег на носочках поскоки с тройным притопом на конец муз. фразы, боковой галоп с притопом на конец муз. фразы, марш врассыпную, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Дровосеки» 1. Потягивание. 2. «Маятник» вправо – влево. 2. Повороты назад «Ищем дерево» 3. Наклон вперед «Колка дров» 4. Сидя, согнуть ноги, распрямить. 5. Лежа вытянувшись перекаты право – влево «бревно». 6. Прыжки с высоким подъёмом ног. 7. Упражнение на дыхание как №1 со словом «Ух»
	Ритмический танец:	Танец «Капель»: (состоящее из танцевальных шагов и движений, выученных детьми). «Мы – маленькие дети» (эстрадный танец)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Релаксация под звуки капли
Вариативный /дополнительный/ материал/		

МАЙ	Ритмопластика	Тройной притоп на сильную долю такта.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, паровозиком, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, боковой галоп в круг – из круга, марш с остановкой, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Незнайка» («Гимн Незнайки») 1. Поднять руки вверх, поставить на пояс. 2. «Играем в мяч» движение рукой справа – слева. 3. Наклон с выставлением ладошек вперед «ловим капельки», убрать руки за спину, выпрямиться.

		<p>4. Сидя поболтать ногами на весу.</p> <p>5. Лёжа на животе сгибание и разгибание ног попеременно.</p> <p>6. Упражнение на дыхание лёжа.</p>
	Ритмический танец:	Танец «Мячики» (лёгкий бег, перестроение лёгким бегом, прыжки с образными движениями по тексту).
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Релаксация лёжа с закрытыми глазами.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

**Календарный план работы танцевального кружка
на 2024-2025 учебный год**

подготовительная к школе группа

СЕНТЯБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба в рассыпную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Пеликаны»: 1. Вытягивание шеи вверх. 2. Поднимание руки через сторону вверх, опустить. 3. Повороты назад, противоположную руку вытянуть перед собой, вправо, влево. 4. Наклон вперёд. Руки в стороны. 5. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. 6. Лёжа, руки соединить «клюв», перекач вперёд –назад. 7. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». 8. Прыжки на месте, руки внизу в стороны. 9. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря».
	Ритмический танец:	«Осенняя фантазия» (эстрадный танец)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«Качалочка» со свободным качанием рук.
	Вариативный /дополнительный/ материал/	

ОКТАБРЬ	Ритмопластика	Хлопки на сильную долю такта.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки, боковой галоп, дробный шаг, хороводный шаг. Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Буратино» 1. Наклоны головы вправо – влево, вперёд-назад. 2. Взмахи руками вверх «привет». 3. Отвести руки в сторону (правую, левую). 4. Наклон вперёд, руки вытянуть и помахать ими . 5. Припадание вправо-влево 6. Сесть, наклон вперёд – прямо. 7. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить. 8. Упражнение «велосипед». 9. Прыжки «ноги в стороны –прямо». 10. Упражнение на дыхание.
	Ритмический танец:	«Осенняя фантазия» (эстрадный танец)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

НОЯБРЬ	Ритмопластика	Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба враспынную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»: 1. Попеременное поднимание вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. 2. Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. 3. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. 4. Наклон вперед, показываем листья. 5. Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. 6. Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. 7. Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. 8. Лёгкий бег на месте, кружение. 9. Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук «ш-шш»
	Ритмический танец:	«Мама» (с перестроениями)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, поsegmentное расслабление мышц.
	Вариативный /дополнительный/ материал/	

ДЕКАБРЬ	Ритмопластика	Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение «паровоз едет».
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, поскоки, боковой галоп лицом, спиной в круг, образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с

		остановкой.
	Общеразвивающие упражнения:	<p>Ритмическая гимнастика «Лепка снеговика»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон головы вправо, влево с выпрямлением. 2. Попеременное поднимание рук вверх со сменой темпа. 3. Повороты в сторону с хлопком «берём снег». 4. Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика». 5. Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился». 6. Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком». 7. Лёжа, прижать руки к коленям, пережат вправо- влево «лепим третий ком». 8. Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднимание ноги и руки . 9. Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «ох».
	Ритмический танец:	«Танго снежинок» (эстрадный танец).
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

ЯНВАРЬ	Ритмопластика/ игроритмика	Попеременные хлопки и притопы под музыку.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги	Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	<p>Ритмическая гимнастика «Кузнецы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой. 2. То же самое вправо – влево.

		<p>3. Те же движения вперёд.</p> <p>4. Присесть, стукнуть по колену.</p> <p>5. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук».</p> <p>6. «Наковальня» (мостик)</p> <p>7. Лёжа махи ногами поочерёдно вверх -вниз</p> <p>8. Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой.</p> <p>9. Упражнение на дыхание «раздуваем меха»</p>
	Ритмический танец:	Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной)
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки	Релаксация лёжа с закрытыми глазами.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

ФЕВРАЛЬ	Ритмопластика	Качалочка вправо - влево
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны.
	Общеразвивающие упражнения:	<p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <p>1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу.</p> <p>2. Выпад в стороны, руки ко лбу.</p> <p>3. Присесть, постепенно лечь, затем встать.</p> <p>4. Ползание вперёд –назад.</p> <p>5. Перекат лёжа вправо – влево.</p> <p>6. Приставной шаг вправо –влево.</p> <p>7. Прыжки по 4 точкам.</p> <p>8. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш»</p>
	Ритмический танец:	«Бескозырка белая» (движения танца «Яблочко»)
	Упражнение на	Релаксация под звуки моря.

	расслабление мышц и укрепление осанки:	
Вариативный /дополнительный/ материал/		

МАРТ	Ритмопластика	Ковырялочка.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика с цветами: 1. Поднять – опустить цветы. 2. Качание рук над головой. 3. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. 4. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. 5. Присесть, постепенно встать. 6. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. 7. Кружение, руки над головой. 8. Повтор первого упражнения.
	Ритмический танец:	«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах».
Вариативный /дополнительный/ материал/		

АПРЕЛЬ	Ритмопластика	Пружинка с поворотом вправо – влево.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах): 1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. 2. Наклоны вправо – влево. 3. Пружинка с выставлением ноги на носочек. 4. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. 5. В том же положении: присесть – встать. 6. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. 7. Лечь лицом друг к другу «велосипед» 8. Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку. 9. Упражнение на дыхание, как № 1.
	Ритмический танец:	Танец по песне «Дружба крепкая» парами.
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.
Вариативный /дополнительный/ материал/		

МАЙ	Ритмопластика	Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.
	Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение.
	Общеразвивающие упражнения:	Ритмическая гимнастика «Буратино»: 1. Поднимание рук попеременно. 2. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево. 3. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой. 4. Пружинка вправо – влево. 5. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы». 6. Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево. 7. Лёжа, приподняться на руках как можно выше. 8. Побарахтаться. 9. Прыжки с хлопками над головой. 10. Высокий бег на месте. 11. Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха»
	Ритмический танец:	Танец «Па –де грасс» (перестроение под музыку).
	Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Повороты в стороны с расслабленными руками.
	Вариативный /дополнительный/ материал/	

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Критерии оценивания музыкально-ритмических и танцевальных способностей:

Музыкально-ритмические движения:

- высокий уровень: знает словесное обозначение движений, самостоятельно выполняет движения.
- средний уровень: путается в словесных обозначениях, выполняет движения частично с педагогом.
- низкий уровень: не называет движения, выполняет их только с педагогом.

Танцевальные движения:

- высокий уровень: знает словесное обозначение движений, самостоятельно выполняет движения.
- средний уровень: путается в словесных обозначениях, выполняет движения частично с педагогом.
- низкий уровень: не называет движения, выполняет их только с педагогом.

Артистизм/ творчество:

- высокий уровень: самостоятельно придумывает движения, оригинальность движений, активно участвует в совместных обсуждениях решений в поисках выразительности.
- средний уровень: придумывает новые движения, меняет их при помощи педагога.
- низкий уровень: действует на установку педагога (найди, измени, придумай).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» – М.: Просвещение, 1981.
- С.Л.Слуцкая «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду – М.: ЛИНКА- ПРЕСС,2006.
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: СПб: ЛОИРО, 2000.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу» - М.: Гном и Д, 2002.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу». Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- С.И.Бекина, Т.П. Ломова «Музыка и движение». Упражнения, игры, пляски для детей 5-6, 6-7 лет. – М., 1984.
- М.А.Михайлова «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» –М.: Ярославль «Академия развития», 2004.
- М.Ю.Картушина «Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ – М.: Айрис – пресс, 2005.