

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Огонёк» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей Туринского
городского округа

Принято:
На педагогическом совете
Протокол № 1 от 01.09.2023 г

Утверждаю:
И.о.Заведующего МАДОУ № 5
«Огонёк»
А.В.Плотникова
Приказ № 102– П от 01.09.2023 г

Подписано цифровой подписью: Котосина
Елена Александровна
DN: E=e.c.k@moskaz.ru, S=77 Москва, ИНН
ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1",
L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России
Причина: Я согласен с указанными частями этого документа
Дата: 14 Сентябрь 2023 г. 16:01:38

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Танцевального кружка «Лучики» на 2023-2024 учебный год**

Составил:
музыкальный руководитель
Атаманюк Анна Никитична

г.Туринск 2023 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Направленность программы, её принципы.
- Цель и задачи программы.
- Формы организации, структура занятий. Методы и приемы.
- Ожидаемый результат.

ПЛАНИРОВАНИЕ

- Учебный план.
- Перспективный план работы танцевального кружка на 2023-2024 уч.г.
- Календарный план работы танцевального кружка на 2023-2024 уч.г..

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ МУЗЫКАЛЬНО - РИТМИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

- Критерии оценивания музыкально - ритмических и танцевальных способностей.
- Уровень развития музыкально – ритмических и танцевальных способностей детей на начало и конец обучения.

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 «Лучики» 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:

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой и др.;
- 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 принципах:

1. 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.

2. Принцип систематичности и последовательности:

Систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность в развитии личности ребенка.

3. 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.

4. Принцип доступности:

Использование доступной формы деятельности (в основном игровой).

5. Принцип успешности:

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

Цель программы:

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:

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

№	Разделы	всего часов	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Старшая группа				
1.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	9	2	73
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	2	73
3.	Разучивание танца (композиция)	9	2	73
4.	Игровой танец	4	2	73
5.	Музыкально – двигательный этюд	3	2	73
Всего:		31	2	73
Подготовительная группа				
1.	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	10	2	73
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	8	2	73
3.	Разучивание танца (композиция)	12	2	73
4.	Игровой танец	4	2	73
5.	Музыкально – двигательный этюд	3	2	73
Всего:		37		
Итого:		68 ч.	2	73

Перспективный план работы танцевального кружка на 2023-2024 уч.г.

Сентябрь

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

Октябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к празднику осени:

Старшая группа –Танец с ложками.

Подготовительная группа – Танец осенних листочков.

Ноябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню Матери:

Старшая группа – Танец кошек и котов.

Подготовительная группа – Танец зайцев.

Декабрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к Новогодним праздникам:

Старшая группа –Танец Новогодних игрушек.

Подготовительная группа – Танец Оживших Минут.

Январь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню защитника Отечества:

Старшая группа – Танец «Морячка».

Подготовительная группа – Матросский танец «Яблочко»

Февраль

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню 8 Марта:

Старшая группа – Танец «Весеннее очарование»

Подготовительная группа – Танец «Чарльстон».

Март

Постановка и разучивание танцевальных композиций к весеннему празднику:

Старшая группа – Танец «Модницы»

Подготовительная группа – Танец с цветами.

Участие в концерте для мам .

Апрель

Постановка и разучивание танцевальных композиций к выпуску в школу и к празднику «Путешествуем на воздушном шаре»:

Старшая группа – Танец негрят.

Подготовительная группа – Танец «Компьютер».

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 танцевального кружка
на 2023-2024 уч.г.:**
Старшая группа

Сентябрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, ходьба на полуприседе, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, поскоки. Перестроение из колонны в построение на фиксированное место.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Комарики»:</p> <ol style="list-style-type: none">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». <p>Полька «Хлопушки». (сб-к «Ритмическая гимнастика»)</p> <p>Упражнение «Берёзка», релаксация под звуки леса (аудиозапись)</p>
---	--

Октябрь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, ходьба с хлопками, упражнение на координацию рук, мелкий бег, прямой галоп, приставной шаг, поскоки.</p> <p>Ходьба врассыпную. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Роботы» :</p> <ol style="list-style-type: none">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. <p>Ходьба на носочках, пяточках под медленную музыку. Ходьба врассыпную с остановкой в круг. «Башкирские плясовые движения» «Соседи»</p>
--	--

Ноябрь

<p>1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4.Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой вправо, влево. Ходьба по залу, ходьба со сменой направления, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, приставной шаг, прыжки.</p> <p>Ходьба враспынную, по маленькому и большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги</p> <p>Ритмическая гимнастика « Колобок»:</p> <ol style="list-style-type: none">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. «Сажает колобок в печь». Присед.6. Лёжа, перекач 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». <p>Под фонограмму песни «Урожайная» (движения по тексту песни)</p> <p>Контрастные движения руками на напряжение и расслабление: сжать кисти в кулак, расслабленно опустить руки.</p>
--	---

Декабрь

<p>1.Игроритмика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4.Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта с пружинкой вперёд, назад.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, приставной шаг в круг, из круга, мелкий бег змейкой, образное движение «собачки», прыжки.</p> <p>Бег прыжками по большому кругу, мелкий бег змейкой. Перестроение из колонны в шеренги .</p> <p>Ритмическая гимнастика « Весёлые гуси»:</p> <ol style="list-style-type: none">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». <p>«Под песню о ёлочке» (движения по тексту песни).</p> <p>Стойка с заведёнными руками за спину.</p> <p>Плавные движения руками «Гуси летят».</p> <p>Релаксация под музыку с гоголем гусей в тихом звучании.</p>
--	---

Январь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на</p>	<p>Поднимание и опускание рук через стороны с потряхиванием кистей рук</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам с координацией рук, бег на</p>
---	---

<p>ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 . Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>носочках по залу, змейкой, поскоки, ползание на четвереньках, построение в шахматном порядке.</p> <p>Ритмическая гимнастика с ленточками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>«Большая стирка» (подражательные движения под весёлую музыку)</p> <p>Упражнения на дыхание лёжа, расслабление мышц.</p>
--	---

Февраль

<p>1.Игроритмика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки тройные перед собой.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Солдаты» (песня «Ты не бойся, мама!»):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>«Тачанка» (перестроения движением парами в прямом галопе).</p> <p>Релаксация лёжа, посегментное расслабление мышц.</p>
--	---

Март

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Хлопки вперёд – назад с пружинкой.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика с палками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание. 2. Повороты в стороны с выбрасыванием палки
--	---

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>вперёд.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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» <p>«Если нравится тебе» (хлопки, пружинка, притоп, кружение)</p> <p>«Качалочка» с закрытыми глазами.</p>
---	---

Апрель

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки справа - слева</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, с коорд. рук, бег на носочках поскоки с тройным притопом на конец муз. фразы, боковой галоп с притопом на конец муз. фразы, марш врассыпную, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Дровосеки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Потягивание. 2. «Маятник» вправо –влево. 2. Повороты назад «Ищем дерево» 3. Наклон вперёд «Колка дров» 4. Сидя, согнуть ноги, распрямить. 5. Лёжа вытянувшись перекаты право – влево «бревно». 6. Прыжки с высоким подъёмом ног. 7. Упражнение на дыхание как №1 со словом «Ух» <p>Танец «Капель»: (состоящее из танцевальных шагов и движений, выученных детьми).</p> <p>Релаксация под звуки капли</p>
--	---

Май

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Тройной притоп на сильную долю такта.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Незнайка» («Гимн Незнайки»)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднять руки вверх, поставить на пояс. 2. «Играем в мяч» движение рукой справа – слева. 3. Наклон с выставлением ладошек вперёд «ловим капельки», убрать руки за спину, выпрямиться. 4. Сидя поболтать ногами на весу. 5. Лёжа на животе сгибание и разгибание ног попеременно. 6. Упражнение на дыхание лёжа.
--	---

<p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Танец «Мячики» (лёгкий бег, перестроение лёгким бегом, прыжки с образными движениями по тексту).</p> <p>Релаксация лёжа с закрытыми глазами.</p>
---	---

Подготовительная группа

Сентябрь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на каждую долю такта с пружинкой.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг.</p> <p>Ходьба враспынную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги.</p> <p>Ритмическая гимнастика « Пеликаны»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вытягивание шеи вверх. 2. Поднимание руки через сторону вверх, опустить . 3. Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево. 4. Наклон вперёд. Руки в стороны. 5. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. 6. Лёжа, руки соединить «клюв», перекаат вперёд – назад. 7. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». 8. Прыжки на месте, руки вниз в стороны. 9. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря». <p>«Ёжик» (а/з)</p> <p>«Качалочка» со свободным качанием рук.</p>
--	--

Октябрь

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4. Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки на сильную долю такта.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>«Башкирская плясовая» Игра «Кулачки»</p> <p>Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.</p>
--	---

Ноябрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг.</p> <p>Ходьба враспынную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»:</p> <ol style="list-style-type: none">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 вперёд, 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» <p>«Бабка- Ёжка»</p> <p>Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрывать глаза, поднять руки, по сегментное расслабление мышц.</p>
---	--

Декабрь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение «паровоз едет».</p> <p>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.</p> <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, перекаат 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». <p>«Где живут чудеса?» (движения по тексту песни). Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.</p>
---	--

Январь

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Попеременные хлопки и притопы под музыку.</p> <p>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.</p> <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.3. Те же движения вперед.4. Присесть, стукнуть по колену.5. Сесть, вытянув ноги в стороны, наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук».6. «Наковальня»(мостик)7. Лёжа махи ногами поочередно вверх -вниз8. Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой.9. Упражнение на дыхание «раздуваем меха» <p>Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной) Релаксация лёжа с закрытыми глазами.</p>
--	---

Февраль

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Качалочка вправо - влево</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Пограничники»:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу.2. Выпад в стороны, руки ко лбу.3. Присесть, постепенно лечь, затем встать.4. Ползание вперед –назад.5. Перекат лёжа вправо – влево.6. Приставной шаг вправо –влево.7. Прыжки по 4 точкам.8. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш» <p>«Бескозырка белая» (движения танца «Яблочко»)</p> <p>Релаксация под звуки моря.</p>
--	--

Март

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p>	<p>Ковырялочка.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным</p>
---	--

<p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>шагом, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика с цветами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>«Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова).</p> <p>Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах».</p>
--	--

Апрель

<p>1. Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p> <p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<p>Пружинка с поворотом вправо – влево.</p> <p>Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Танец по песне «Дружба крепкая» парами.</p> <p>Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.</p>
---	--

Май

<p>1.Ритмопластика:</p> <p>2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги:</p> <p>3 . Общеразвивающие упражнения:</p>	<p>Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад.</p> <p>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.</p> <p>Ритмическая гимнастика «Буратино»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание рук попеременно. 2. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево.
--	--

<p>4 .Ритмический танец:</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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» <p>Танец «Па –де грасс» (перестроение под музыку).</p> <p>Повороты в стороны с расслабленными руками.</p>
---	--

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:

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой и др. – М.: Учитель, 2012.
- Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» – М.: Просвещение, 1981.
- С.Л.Слущкая «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.