Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Города Ростова-на-Дону «Детский сад № 305»____

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол заседания
Педагогического совета № 1
«*LL*» _____ *O.S.* ____ 20 *JL*г.

«УТВЕРЖДАЮ» Заведующий МБДОУ № 305 ______Явор Л.В. Приказ №______20___г.

Рабочая программа Дополнительного образования «Калинка»

В рамках реализации программы «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина

Составила Музыкальный руководитель: Красанова Н.В.

Программа «Са-Фи-Данс»

Подготовительная группа (6-7 ЛЕТ) 1 ИГРОРИТМИКА

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счёт хлопки через счёт и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трёхдольного музыкального размера. Гимнастическое дироижирование—тактирование на музыкальный размер4/4 и 3/4.

2 ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1 Строевые упражнения.

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

2.2 Общеразвивающие упражнения.

Упраженения без предмета.

Прыжки на двух ногах и одной ноге с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

Упражнения с предметами.

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

2.3 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине ноги врерёд (в потолок). Расслабление всего тела, лёжа на спине. Свободное расслабленное раскачивание ноги стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием задержкой

дыхания подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанук в образных и двигательных действиях («лодочка» «палочка» и др) лёжа на спине и на животе.

2.4 Акробатические упражнения

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

3 ИГРОТАНЦЫ

3.1 Хореографические упражнения

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

3.2 Танцевальные шаги

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

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

3.3 Ритмические и бальные танцы.

«Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадриль», «Полька тройками» «Полонез» «Московский рок» «Самба» «Божья коровка»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы «Са-Фи-Дансе» является содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «Са-Фи-Дансе» создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребёнка, его физическому и умственному развитию.

В то же время немаловажным является вооружение специалистов дошкольных учреждений нестандартной оздоровительно-развивающей программой по физическому воспитанию ребёнка и подготовке его к обучению в общеобразовательной школе.

Основные задачи программы:

- 1. Укрепление здоровья
- собствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательно аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать профилактике плоскостопия
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- 2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприцептивную чувствительность, скоростно- силовые и координационные способности

Объяснительная записка

Оздоровительно- развивающая программа «Са-Фи-Дансе» по танцевальноигровой гимнастике направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на четыре года обучения- от трёх до семи лет.

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Так, в танцевально- ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев
- развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творества в движениях
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по голам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребёнка. Занятия по танцевально-игровой гимнастике проводятся два раза в неделю из расчёта 68 часов в год.

2.3 УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И НА УКРЕПЛЕНИЕ ОСАНКИ.

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

2.4 АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Группировки в приседе и седее на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седее в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно- двигательных действиях.

3.ИГРОТАНЦЫ

3.1 ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприсяды и подъёмы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперёд и в сторону,поднимание ноги стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2 ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ШАГИ.

Шаг галопа вперёд и в сторону. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

4.ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИКАЯ ГИМНАСТИКА.

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

5.ИГРОПЛАСТИКА.

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

6.ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативами.

7.ИГРОВОЙ МАССАЖ.

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

8.МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.

«К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

Игры на определение динамикм и характера музыкального произведения типа заданий для строевых и общеразвивающих упаражнений.

9. ИГРЫ-ПУТЕШЕСТВИЯ

«Искатели клада» «Путешествие на Северный полюс» «Приходи сказка» «Путешествие в Спортландию» «Пограничники» «Цветик-семицветик» «Клуб весёлых человечков» «Маугли».

10.КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу» Специальные задания «Танцевальный вечер»

Содержание программы

1. Вводное занятие.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет.

2. Партерная гимнастика.

Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4.Упражнения для разминки.

Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по данной программе.

5. Народный танец.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся с танцевальными перестроениями. Каждый учебные год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

6. Классический танец.

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими дви-

жениями (battement tendu, demi plie и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды. •

7. Бальный танец.

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, раг польки, элементы вальса, полонеза, менуэта, танго, рок-н-ролла. Дети научаться держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое воспитательное значение.

Также как и после знакомства с предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды « Полька», «Вальс», «Танго», «Рок-н-ролл» «Полонез», «Менуэт».

Подготовительная группа.

(занятия 2 раза в неделю)

N_{2}	
п/п	Тематическое планирование.
1.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начал
	1 оди.
2.	Классический танец:
	1. Повтор 2 года обучения.
	2. Движения рук:
	- port de bras.
	3. Движения рук:
	-demi-plie;
	- battement tendu;
	- passé;
	- releve.
	4. Танцевальные комбинации.
3.	Народный танец:
	1. Повтор 2 года обучения.
	2. Положения и движения рук:
	- переводы рук из одного положения в другое;
	- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;
	- скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики);
	- взмахи платочком (девочки).
	3. Движения ног:
	- поклон в русском характере;
	- кадрильный шаг с каблука;
	- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);
	- пружинящий шаг;
	- хороводный шаг;
	- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
	- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
	- переменный ход вперед, назад;
	- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук); - ковырялочка с подскоком;
	- боковое «принодокум» — 2 —
	- боковое «припадание» по 3 поз.; - «припадание» в повороте;
	- перескоки с ноги на поту на 2 отобатата с
	- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
	поочередное выбрасывание ног перд собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
	подготовка к «веревочке»;
	«веревочка»;
	прыжок с поджатыми;
	девочки):
-	вращение на полупальцах;
(мальчики):
	присядка «мячик» (руки на поясе – купачком, руки перед групца «по колича»
	присядка по о поз. с выносом ноги вперед на всю столу:
-	присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук:
-	скользящий хлопок по бедру, по голени:
-	одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением впе-

		ред и назад;
		- «гусиный шаг».
		4. Движения в паре:
		- соскок на две ноги лицом друг к другу;
		- пружинящий шаг под ручку (в повороте).
		6. Упражнения на ориентировку в пространстве:
		- «воротца»;
		- «карусель».
		5. Танцевальные комбинации.
	4.	Бальный танец:
		1. Повтор 2 года обучения.
		2. Положения и движения ног:
		Полька:
		- раг польки (по одному, по парам);
		- раг польки в сочетании с подскоками;
		- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад);
		- прыжок из 6 во 2 позицию на одну ногу;
		- «подскоки» в повороте (по одному и по парам).
		Вальс:
		- раг вальса (по одному, по парам);
		- par balance (на месте, с продвижением вперед, назад).
		Полонез:
		- par полонеза;
		- раг полонеза в парах по кругу.
		Рок-н-ролл:
		- основное движение – «рок-н-ролла»;
l		- открывание ноги с точкой вперед, в сторону, с продвижением вперед, назад, с по-
l		воротом;
		- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.
		3. Движения в паре:
		- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через
ı		сереницу.

- легкии бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;
- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).

4. Танцевальные комбинации.

5. Этюды:

6. Подготовка к итоговому контрольному занятию.

7. Итоговое контрольное занятие.

8. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.

ИТОГО: 72 часа.

РАБОТА С ВОСПИТАТЕЛЯМИ.

- 1. Напоминание требований к одежде и обуви (облегчённый вариант) –октябрь.
- 2. Инструктаж по изготовлению или подготовке атрибутов к танцам, упражнениям, играм. ноябрь, декабрь, март, май.
- 3. Обеспечить воспитателей иллюстративным материалом национальных или сюжетных костюмов и элементов дополнения к ним (октябрь-май).
- 4. Анализировать качество работы кружка по мере необходимости или по мере родительских претензий. (1 раз в месяц).



РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

- 1 Знакомство родителей с содержанием программы «Са-Фи-Данс»- октябрь.
- 2. Гигиенические и эстетические требования к одежде, обуви, причёске (советы педагога) октябрь.
- 3. Анализ впечатлений родителей от работы кружка после праздника «Осени».
 - 4. Открытые занятия (октябрь, декабрь, март, апрель).
- 5. Осуждение претензий родителей, выводы (май).



Особенности работы с детьми.

Суммируя знания по методике обучения детей основам классического народного и бального танца и свой накопленный опыт — я пришла к выводу, что начинать работу надо с танцевальной гимнастики, которая помогает детям настроить свои мышцы на танец, понять лучше то или иное движение. Она формирует правильную осанку, улучшает координацию движений.

Далее я попыталась подобрать такие простые музыкально – ритмические упражнения, которые помогли бы мне подвести детей к более сложному танцевальному движению. Все эти движения я разбила по блокам:

- 1. Русский блок
- 2. Блок польки
- 3. Вальсовый блок
- 4. Современный блок

И еще веду работу по нескольким направлениями:

1. ОБОГАЩЕНИЕ ДЕТЕЙ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ:

Здесь я учу детей слушать и понимать музыку разных жанров (марш, танец, песня), разного характера (веселая, грустная, спокойная, бодрая т.д. (понимать ее выразительные средства, передавать в движениях то, о чем она говорит. Возьмем, например темп. Если он умеренный, дети под музыку ходят. Если темп быстрый – бегают, скачут с ноги на ногу. Так же обращаю внимание и на динамику, т.е. силу звучания. Если музыка звучит тихо, дети двигаются осторожно, на носочках. А если музыка громкая, дети хлопают в ладоши.

2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЕСТЕСТЬВЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ (ХОДЬБА, БЕГ, ПРЫЖКИ). ПРЯМОЙ ГАЛОП И ПОСКОКИ.

Ходьба на первый взгляд простейшее упражнение, но научить детей правильно, ритмично ходить — это значит способствовать их гармоничному и физическому развитию. При этом надо учитывать возрастные особенности: у детей 3-4 лет амплитуда шага на качество их выполнения, постоянно слежу за осанкой детей, что бы они начинали и заканчивали движение в соответствии с музыкой.

3. ОРИЕНТИРОВКА В ПРОСТРАНСТВЕ:

Работу над этим направлением начинаю со среднего возраста, где учу детей находить свое место в зале. Надо уметь так встать, чтобы никому не мешать, никого не задевать, не толкнуть. Когда все дети найдут себе место, предлагаю пошагать на месте, высоко поднимая колени, позднее идти вперед в одном направлении, а только после

этого ходьбу рассыпную, когда каждый ребенок идет по своей дорожке, никому не мешая. На это уходит очень много времени и сил, но именно этот навык предшествует построению и движению детей друг за другом. Лишь при соблюдении этой последовательности дети, не будут «прилипать» один к другому, а будут вставать на расстоянии друг от друга.

Вот теперь я добавляю разнообразные построения:

- врассыпную круг, руки касаются друг друга, но не соединяют
 - круг движение со сменой направления
 - круг его сужение, расширение
 - из круга разойтись по всему залу
 - построение в пары.

4. ВОСПИТАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО – РИТМИЧЕСКОГО ЧУВСТВА:

Предлагаю детям разнообразные по метро ритм задания.

- равномерные ритмические хлопки четвертями и восьмыми.
- громкие и тихие хлопки
- игра «Ритмическое эхо» дети повторяют ритм и простой ритмический рисунок за взрослым.

Занятия стараюсь построить так, чтобы активные движения чередовались с ходьбой или упражнениями, успокаивающими дыхание. Нельзя перегружать детей бегом или прыжками, т.к. это может привести к чрезмерным сердечно — сосудистым перегрузкам. Обязательно стараюсь учитывать и индивидуальные особенности детей. Стараюсь, что занятия хореографией прививали детям интерес к движениям под музыку, а добиться этого можно только в атмосфере доброжелательности и хорошего настроения.

СОДЕРЖАНИЕ ПОЗНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

- 1. Понятие «Русский народный танец» Это танец нашей национальности. Существует он давно, так как придумал его народ. Давным давно люди собирались вместе на посиделки: где пели песни и под них танцевали. Танцы передавались от родителей к детям, лучше народные танцы выживали, другие забывались. В наше время существуют ансамбли народного танца: анс. И.Моисеева, «Березка», «Донских казаков». Там постановкой танца занимаются педагоги хореографы, используя для музыкального сопровождения обработки русских композиторов русских народных песен.
- 2. Понятие «Современный танец» Менялись времена, менялись условия жизни людей, изменялся и танец. Содержания танца стало отражать нашу современную жизнь: смотрят дети по телевизору мультфильм «Чебурапшка» и детский танец тоже «Чебурашка», смотрят мультфильм «Карлсон» и танец есть «Карлсон». Характер таких танцев передает характер персонажа мультфильма. В жизни полетели космонавты в космос, и есть танцевальная картинка «Космонавты». Проявились в жизни магазины игрушек, и появился танец, передающий образы разных игрушек: «Кукла», «Солдатики», «Лошадки», «Гномики», «Буратино и Мальвина». Таким образом, современный танец является отражением жизни людей в наше время.
- 3. Понятие «Полька» Это чешский народный танец. Веселый, живой, озорной, задорный. Его танцуют поскоками маленькими легкими прыжками. Название этого танца происходит от чешского слова «пулка» пол шага. Полька была распространена и как бальные танец. Танцуется в парах и по одному. Музыка у нее задорная, отрывистая, подпрыгивающая, легкая.
- 4. Понятие «Марш» Музыка четкая, отрывистая, под нее удобно шагать. В марше всегда отчетливый ритм, под него удобно считать до двух: 1, 2...1, 2
- 5. Понятие «Вальс» В переводе с французского языка, означает «Кружиться». Это плавный танец, который танцуют кружась. Слушая его, чувствуешь чередование трех звуков с акцентом на первый. Это является характерной чертой вальса от других танцев (счет в которых ведется 1, 2, 3 с акцентом на 1-й и 3-й).
- 6. Понятие «Менуэт» В разные времена, у разных народов существовали свои обычаи, вкусы, мода. Даже манера здороваться и прощаться постоянно менялась. В старину мужчины приветствовали друг друга церемонным поклоном, дамы протягивали кавалерам руку для поцелуя, делали реверанс (изящное приседание). Танцы в разное время тоже изменялись. Они отражали те вкусы,

привычки и обычаи, которые были приняты в той или иной стране.

В старину во Франции появился танец, который называли «Менуэт». Слово «мену» - означает маленький, мелкий. Этот танец танцевали маленькими шажками, галантно приседая и раскланиваясь. «Менуэт» танцевали во дворцах королей, царей, принцев в красивых длинных нарядах — неторопясь и изящно. Менуэт, как вальс, имеет трех дольный размер. Под музыку этих танцев можно считать до трех.

- 7. Понятие «Скоморохи» Скоморохи сыграли большую роль в развитии, совершенствовании русского народного танца. По сути дела, они появились первыми профессиональными исполнителями русской пляски. Они не только поддерживали традиции в исполнении пляски, но и усложняли ее рисунок, совершенствовали технику исполнения, сочиняли отдельные движения, а иногда и целые пляски, вносили яркий игровой элемент в их исполнение. «Всяк спляшет, да не скоморох», «скоморох и плясец и на дудке игрец», «не учи плясать скомороха» говорили в народе. Невозможно переоценить роль скоморохов в развитии народного танца в России.
- 8. Понятие «Хоровод» У многих людей при слове «хоровод» возникает картина плавного движения стройных девушек «лебедушек», но хороводы исполняются в медленном, среднем и быстром темпах. Фигуры хороводов могут быть организованы одними девушками, или одними парнями, или партнершами и партнерами вместе. Исполнители выстраиваются в одну линию или соединяются парами. Руки танцующих, соединенные при построении фигур, могут быть подняты вверх, раскрыты в стороны, опущены в низ.
- 9. Понятие «Балет» это сценическое искусство, которое средствами танца, музыки и пантомимы передает настроение, чувства и позволяет рассказать без слов целую историю. Балет появился в Европе в семнадцатом веке и, конечно, сильно изменился с того времени. Профессиональный классический балет возник на основе народного танца. Из народного танца взяты темы и сюжеты, мелодии и ритмы многих балетов. Традицией русского балета стало соединение хореографии и симфонической музыки, благодаря которому артистам удается создавать и прекрасные образы.

подготовительная группа.

(занятия 2 раза в неделю)

месяц		2 неделя	3 неделя	4 неделя
	Занятие 1.	Занятие 3.	Занятие 5.	Занятие 7.
	Диагностика	Повторение 2 го-	(K.T.)	
	уровня музыкаль-	да обучения.	Движения ног:	(K.T.)
	но-двигательных	Классический та-	- releve.	Движения ног:
	способностей де-	нец (положения и	Занятие 6.	- battement tendu.
C	тей на начало го-	движения ног).		Занятие 8.
E	da.	Занятие 4.	(K.T.)	<u>(к.т.)</u>
H T	Занятие 2.	<u>(к.т.)</u>	Движения ног:	Движения ног:
я	Повторение 2 го-	Движения рук:	- demi – plie.	- passé.
Б	да обучения.	- port de bras.		
Р Ь	Классический та-	port de ords.		
В	нец (упражнения			
	на ориентировку в			
	пространстве, по-			
	ложения и движе-			
	ния рук)			
	Занятие 9.	2000-11		
	Повторение 2 го-	Занятие 11.	Занятие 13.	Занятие 15.
	да обучения.	Повторение 2 го-	(H.T.)	(H.T.)
	Народный танец	да обучения.	Движения ног:	Движения ног:
	(положения и дви-	Народный танец	- поклон в рус-	- хороводный шаг
	жения рук, поло-	(движения ног,	ском характере.	с остановкой ноги
o	жения рук в паре).	упражнения на	Занятие 14.	сзади.
К	Занятие 10.	ориентировку в	(H.T.)	Занятие 16.
Т Я		пространстве).	Движения ног:	(H.T.)
Б	Повторение 2 го-	Занятие 12.	- хороводный шаг.	Движения ног:
P	да обучения.	(H.T.)		- хороводный шаг
Ь	Народный танец	Положения и		с выносом ноги
	(движения ног, уп-	движения рук:		на носок вперед.
	ражнения на ори-	- переводы рук из		
	ентировку в про-	одного положения		
- 1	странстве).	в другое.		
				*
	2			
	Занятие 17.	Занятие 19.	Занятие 21.	Занятие 23.
	(H.T.)	(H.T.)	(H.T.)	(H.T.)
	Движения ног:	Упражнения на	Движения ног:	Танцевальная
- 1	- переменный ход	ориентировку в	- «припадание» в	комбинация, ос-
H	вперед, назад.	пространстве:	повороте.	нованная на
_	Занятие 18.	- «воротца»;	Занятие 22.	движениях на-
	(H.T.)	- « карусель».	(H.T.)	родного танца
P	Положения и	Занятие 20.	Положения и	(хороводная).
ь	движения рук:	(H.T.)	движения рук:	Занятие 24.
1	- скользящий хло-	Движения ног:	- скользящий хло-	(H.T.)
	пок в ладоши -	- боковое «припа-	пок по бедру, по	<u>Танцевальная</u>
	ктарелочки»;	70	голени.	комбинация, ос-
		ции.		нованная на
	взмахи платоч-			движениях на-
K	COM.			родного танца
				(хороводная).

	Занятие 25.	Занятие 27.	Zangruo 20	2. 21
	(н.т.)	(H.T.)	Занятие 29.	Занятие 31.
	* Движения ног:	Движения ног:	(H.T.)	(H.T.)
	- кадрильный шаг		Движения пог:	Движения ног:
	с каблука.	- шаркающий ша	-F	- перескоки с ноги
Д	Занятие 26.	(полупальцами по	1071 A 102000000000000000000000000000000000	на ногу по 3 сво-
. Е К	(H.T.)	полу).	приседанием, с	бодной позиции
A		Занятие 28.	открыванием рук)	. на месте.
Б	Движения ног:	(H.T.)	<u>Занятие 30.</u>	Занятие 32.
P	- шаркающий шаг	Движения ног:	(H.T.)	(H.T.)
Ь	(каблуком по по-	- пружинящий	Движения пог:	Движения ног:
	лу).	шаг.	«ковырялочка» с	- перескоки с ноги
			подскоком.	на ногу по 3 сво-
			6. 20	бодной позиции с
				продвижением в
	Занятие 33.	Занятие 35.	Занятие 37.	сторону.
	(н.т.)	(H.T.)	<u>занятие 37.</u> (н.т.)	Занятие 39.
	Движения ног:	Движения ног:	Движения пог:	(H.T.)
	- поочередное вы-	- подготовка к		Движения ног:
	брасывание ног	«веревочке».	- прыжок с поджа-	
	перед собой или	<u>Занятие 36.</u>	тыми;	шаг под ручку по
я	крест на крест на	<u> (н.т.)</u>	(мальчики):	кругу;
Н	носок или ребро		- присядка «мя-	<u>(мальчики):</u>
В	каблука на месте.	Движения ног:	чик» (руки на	-присядка по 6
A P	Занятие 34.	- «веревочка».	поясе – кулачком).	позиции с выно-
Ь	(H.T.)		Занятие 38.	сом ноги вперед
	The state of the s		<u>(н.т.)</u>	на всю стопу.
	Движения ног:		Движения пог:	Занятие 40.
	- поочередное вы-		<u>(мальчики):</u>	(н.т.)
	брасывание ног		- присядка «мя-	Движения ног:
	перед собой или		чик» (руки перед	- пружинящий
	крест на крест на		грудью «полоч-	шаг под ручку в
	носок или ребро		ка»).	повороте;
	каблука с отходом		Движения в паре:	(мальчики):
	назад.		- соскок на две	- присядка по 1
			ноги лицом друг	свободной пози-
			другу.	ции с выносом
				ноги вперед на
		6		всю стопу или
				каблук.
	<u>Занятие 41.</u>	Занятие 43.	Занятие 45.	Занятие 47.
	(H.T.)	(H.T.)	«Русская плясо-	Повтор 2 года
	Упражнения на	Упражнения на	вая»,	обучения.
	ориентировку в	ориентировку в	Занятие 46.	Бальный танец
	пространстве:	пространстве:	«Русская плясо-	(движения ног,
	- «воротца».	- «карусель».	вая».	положения рук в
	Движения ног:	Танцевальная		паре, движения в
	(мальчики):	комбинация, ос-		паре, движения в паре).
Φ	- одинарные удары	нованная на ос-		napo).
E B	ладонями по внут-	нове движений		Занятие 48.
P	ренней или внеш-	народного танца		<u>(б.т.)</u>
A	ней стороне голени	(плясовая).		100000
Л	с продвижением	Занятие 44.		Движения ног: Полька:
Ь	вперед и назад.	(H.T.)		140.000.000.000.000000
				- par польки (по

	12 40			7
	Занятие 42.	Танцевальная		одному);
	(H.T.)	комбинация, ос-		- par польки (по
	Движения ног:	нованная на ос-		парам).
*	(девочки):	нове движений		
	- вращение на по-	народного танца		
	лупальцах;	(плясовая).		
	(мальчики):			
	- «гусиный шаг».			
	Занятие 49.	Занятие 51.	Занятие 53.	Занятие 55.
	(б.т.)	(б.т.)	(б.т.)	(6.T.)
	Движения ног:	Движения ног:	Танцевальная	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	Полька:	Полька:	1	Движения ног:
	- «подскоки» (по		комбинация, ос-	Вальс:
		- «пике» с оди-	нованная на	- par вальса (по
	одному, по парам);	нарным и двой-	движениях баль-	одному, по па-
М	- «подскоки» в по-	ным ударом о пол	ного танца	рам).
A	вороте.	(с продвижением	(«Полька»).	<u>Занятие 56.</u>
P	<u>Занятие 50.</u>	назад).	<u>Занятие 54.</u>	<u>(б.т.)</u>
T	<u>(б.т.)</u>	<u>Занятие 52</u>	<u>(б.т.)</u>	Движения ног:
	Движения ног:	<u>(б.т.)</u>	Танцевальная	Вальс:
	Полька:	Движения ног:	комбинация, ос-	- par balance (на
	- par польки в co-	Полька:	нованная на	месте, с продви-
	четании с «под-	- прыжок из 6 по-	движениях баль-	жением вперед,
	скоками».	зиции во 2 пози-	ного танца	назад).
		цию на одну ногу.	(«Полька»).	пазаду.
			(11201101111/).	
	Занятие 57.	Занятие 59.	Занятие 61.	Занятие 63.
	(б.т.)	(б.т.)	(б.т.)	(б.т.)
	Движения в паре:	Движения ног:	Движения ног:	Движения ног:
	- легкий бег на по-	Полонез:	Рок-н-ролл:	• 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
	лупальцах по па-	- par полонеза;	- основное движе-	Рок-н-ролл:
				- шаги в сторону
	рам, лицом и спи-	- par полонеза (в	ние «Рок-н-ролл».	«буратино».
	ной вперед (с по-	парах, по кругу).	Занятие 62.	Занятие 64.
	воротом через се-	Занятие 60.	<u>(б.т.)</u>	<u>(б.т.)</u>
	редину);	(<u>б.т.)</u>	Движения пог:	Движения ног:
	- легкий бег по па-	Танцевальная	Рок-н-ролл:	Рок-н-ролл:
	рам на полупаль-	комбинация, по-	-прыжки в сторо-	- хоппы «тан-
	цах по кругу (де-	строенная на	ны «гармошка»	цующие петуш-
	вочка выполняет	основных шагах		ки».
	поворот под руку	(«Полонез»).		
A	на сильную долю			
П Р	такта).			
E	Занятие 58.			
Л	(б.т.)			
Ь	Танцевальная			
	комбинация, ос-			
	нованная на дви-			
	жениях бального			
	танца («Вальс»).			
26.2	Занятие 65.	Занятие 67.	Занятие 69.	Занятие 71.
		<u>занятие 07.</u> «Рок-н-ролл».	<u>Подготовка к</u>	<u>Занятие /1.</u> Диагностика
1	1 (DT)			
	(б.т.) Ланусання ного	10.70		
	Движения ног:	Занятие 68.	контрольному	уровня музы-
	Движения ног: Рок-н-ролл:	10.70	контрольному итоговому заня-	уровня музы- кально-
	Движения ног:	Занятие 68.	контрольному	уровня музы-

М А Й	Занятие 66. (б.т.) Движения ног: •Рок-н-ролл: - пяточки ,большие пяточки «щагаем через лужу».	Итоговое кон- трольное заня- тие.	тей. Занятие 72. Диагностика уровня музы- кально- двигательных способностей де- тей.
-------------	---	---	--

Календарно - перспективный план Октябрь

Цели: Формировать навыки выразительности, содействовать развитию двигательной памяти, развивать лидерство инициативу, формировать у

детей сознательное стремление к здоровью. **іи:** Развивать гибкость и пластичность, развивать двигательную раскрепощённость, развивать опорно- двигательный аппарат,

	• «палочка»		· Hai c iichchanan	
	• «столбик»	Подвижная игра «У медведя во бору»	HIST C HONCKOKOM	
	на осанку	• «У оленя дом большой»	 приставные шаги в сторону 	;
	образные упражнения	• упражнения с султанчиками	 построение в шеренгу, в круг 	неделя
	Имитационно —	Танцевально – ритмическая гимнастика	Строевые упражнения:	3-я
			• хлопки в такт музыки	
			• ходьба сидя на стуле	
			Игроритмика	
			центра)	
			(вправо, влево, в круг, от	
			различных направлениях	
	CHORONHBIN CON	Подвижная игра «»	передвижение по кругу в	
	r edancation	комоинации из танцевальных шагов	• построение в круг и	
	Ponavoalina	танцевальные шаги	Строевые упражнения:	
72	swoe came ocanica,	шарами	«Нитка — иголка»	неделя
	упражнения ни	Общеразвивающие упражнения с воздушными	Музыкально — подвижная игра	2-я
		MECIO"		
		Музыкально – подвижная игра «Наиди свое	• хлопки в такт музыки	
		• основные движения туловищем и головом	Игроритмика	
		IIOH MYSSINY	шаг с подскоком	
	опускание - на выдохе		• приставные шаги в сторону,	
	вдохе, свободное	согнутыми руками и ногами, выполняемые	упражнения «солдатики)	
	поднимание рук - на	 основные упражнения прямыми и 		
		Общеразвивающие упражнения без предмета:	(образно — двигательные	
	Arixamente ocama,	• шаг с носка, на носках	шеренгу по команде	
	PACCING THE OCCUPANT	Танцевальные шаги	• построение в колонну,	неделя
	пасслабление мыши.	Total Colonia	строевые уприжнения.	1-я
	Упражнения на 2	Построение врассыпную		
часов	часть		COOPINAL SACE	педели
Количество	Заключительная Н	Основная часть	Reonuag uarth	
		SALAMN: TASBUBATE INCOCCIO IN TRACCIO INCOCCIO PROGRESSIONE	d3bNbalb INONOCIO n iniacin ilicolo) pero	эадачи. г

1	
Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки Дыхательные упражнения на имитационные и	Упражнениях.
Танцевально-ритмическая гимнастика."Зарядка" Танцевальные шаги. Шаг галопа вперёд и в сторону. Бальный танец" Конькобежцы" Музыкально-подвижная игра. "Волк во рву"	лка» і марафон» Ія с осенними листьями енние принцессы» «Кая не боимся» «Солнышко и дождик»
Строевые упражнения: Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в несколько уступами по ориентирам. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Игриритмика. Ходъба на каждый счёт и через счёт с хлопками в	Сюжетное занятие «Осенняя прогулка» 1. Ритмический танец «Осенний марафон» 2. Общеразвивающие упражнения с осенними листьями 3. Танцевальная композиция «Осенние принцессы» 4. Танцевальная композиция «Дождя не боимся» 5. Музыкально — подвижная игра «Солнышко и дождик» 6. Игра «Подуй на осенний листочек»
4-я неделя	

Ноябрь

Цели: Формировать навыки выразительности, развивать танцевальность, содействовать развитию ловкости и ориентировки в пространстве, Задачи: Способствовать развитию воображения, развивать гибкость и пластичность, способствовать развитию творческих способностей.

ооностей.			Количество	ACOB ACOB								- 5		
F TENTA CHOCOGHOCTEM,			Заключительная часть	Имитационно –		образные упражнения в	расслаблении Лежа на		спине, полное	расслабление – поза	«спящего»			
		Основная часть	Pumming	и и и и и и и и и и и и и и и и и и и	Акроратические упражнения	200		группировка Лежа на спине		• перекатом вперед сед на наста сед		· лечь на спину, руки вверх («бревнышко»)	– перекаты вправо, (влево)	Подвижния игры "Элём
	Вводная часть		Музыкально – подвижная игра по		Под музыку		марша все маршируют в любом	Направления						
•	недели	(K-7	неделя										

2-я	Музыкально— подвижная игра «Все Танцевальные шаги	Танцевальные шаги	Пальчиковая	2
неделя	по местам»	Tauroccario cumaniones	гимнастика.	
		танцевально — риппмическая гамнастика «Воздушные шары»	выполнение фигурок из	
		Подвижная игра «Охотник и обезьяны»	пальчиков	
		Музыкально-ритмическая композиция	ОЧКИ	
		«эвериныи разговор»	домик	
			круг	
3-я	Музыкально – подвижная игра по	Общеразвивающие упражнения на стуле	Имитационно –	2
неделя	ритмике. Под музыку марша все	Ритмический танец: «Цветы для мамы»	образные упражнения	
	маршируют в любом направлении,	<i>Музыкально – подвижная игра</i> «Найди свое	на дыхание	
	под звуки польки все прыгают.	место в кругу»	· «Hacoc»	
	Побеждают те, кто не ошибется в		· «Шарик красный	
	задании.		надуваем»	
			• «Плаваем»	
4-я	Строевые упражнения:	Акробатические упражнения	Упражнения на	2
неделя	• построение в колонну	Комбинация в образно – игровых действиях	расслабление мышц	
	• перестроение в круг	• группировка лежа на спине	Потряхивания кистями	
	Игроритмика	(«качалочка»)	pyk –	
	Различие динамики звука «громко -	• перекатом вперед сед на ноги врозь	«воробушки полетели»	
	тихо». На громкую музыку —	(«буратино»)		
	увеличение круга шагами назад от	• лечь на спину, руки вверх («бревнышко»)		
	центра, на тихую музыку —	– перекаты вправо, (влево)		
	уменьшение круга шагами вперед к	Музыкально – подвижная игра «Эхо»		
	центру.		54	

Декабрь

Цели: Воспитывать ответственность при выполнении заданий, формировать у детей танцевальные движения, учить детей свободно выполнять движения под музыку, учить импровизировать под музыку.

Задачи: Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,

развивать мышление, воображение, развивать координационные способности, развивать музыкальность.

Недели	Вводная часть	Основная часть	C	
			заключительная	Количество
1-я неделя	Креативная гимнастика Импровизация движений под музыку Музыкально – подвижная игра «Эхо»	Подвижная игра «Перемена мест» Ритмический танец. «Лавота» Построение в круг. «Галоп шестерками» на приставном шаге. Подвижная игра «Квас»	Пальчиковая гимнастика. Выполнение фигурок из пальчиков бинокль	2
2-я неделя	Строевые упражнения: Построение в круг Игроритмика Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет	Танцевальные шаги Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком Танцевально – ритмическая гимнастика «Снежинки» Ритмический танец: «Танец сидя»	· цепочка Креативная гимнастика «Море Волнуется»	2
3-я неделя	Креативная гимнастика «Создай образ» Игровые задания для развития пластической выразительности при создании образа	Поседилина исра «техарда» Общеразвивающие упражнения с гантелями Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц Морские фигуры • морская звезда • морской конек • краб • дельфин Ритмический танец. «Все спортом занимаются»	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: имитационно — образные упражнения «вороны»	2

4-я неделя	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько на шаге и беге по ориентирам.		Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья, плеча в	1
		Танцевально-ритмическая гимнастика	положении сидя в образно-игровой форме.	
	Сюжетное занятие «Путешествие в зимний сказочный лес»	мний сказочный лес»		1
	1. Ходьба, бег, прыжки, поскоки между снежинками	ду снежинками		
	2. Танцевальная композиция со снежинками	инками		
	3. Музыкально – подвижная игра «Снеж	І Є ЖКИ»		
	• «Роботы и			
	звездочки»			
	• «На оленьих			
	упряжках»			
	• «Снежные			
	карусели»			
	4. Снежные Фигуры			

Январь

Цели: Формировать навыки грациозности, развивать творчество в движениях, способствовать повышению общей культуры ребёнка, обеспечить эффективное формирование умений и навыков.

Задачи: Развивать у детей равновесие и гибкость, содействовать развитию ритмичности, способствовать развитию силы , ловкости.

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Количество
				часов
1-я	Строевые упражнения:	Игропластика. Специальные упражнения для	Дыхательные упражнения	2
неделя	Построение в шеренгу и колонну по	Построение в шеренгу и колонну по развития гибкости – морские фигуры	· «Hacoc»	
	распоряжению	• улитка	• «Волны шипят»	
	Игроритмика	• морской лев	• «Ныряние»	
	Различие динамики звука	• медуза, уж	• «Подуем»	
		Ритмический танец. «Рок-н-ролл»		
		Музыкально – подвижная игра «Отгадай, чей		

	·		T
	7	8	1
	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «ласточка» • «березка»	<i>Релаксация</i> «На облаке»	Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободный вис на гимнастической стенке
голосок»	Акробатика Комбинации акробатических упражнений в образно – двигательных действиях: • «Ванька – встанька» • «Мальвина – балерина» • «Солдатик» Танцевально – ритмическая гимнастика «Хоровод» Музыкально – подвижная игра «Мы веселые ребята»	Хореографические упражнения • танцевальные позиции рук • полуприседы • подъемы на носки Ритмический танец. «Мы пойдем сначала вправо» Танцевально – ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза» Музыкально – подвижная игра «Два мороза»	Ритмический танец. "Травушка- муравушка" Танцевально — ритмическая гимнастика «Воздушная кукуруза». Музыкально-подвижная игра "Пятнашки".
	Строевые упражнения: Перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира Игроритмика Бег по кругу и ориентирам («змейкой»)	Строевые упражнения: Построение врассыпную Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта — основного движения наклона, приседа, маха и т.д.)	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика. Выполнение движений туловищем в различном темпе.
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

4-я	Сюжетное занятие «В мире сказок и приключений»	
неделя	1. Сказочный лес:	
	• переход через речку	
	• по болоту	
	• в пещере	
	• переплывите через озеро	
	2. Сказочная зарядка	
	3. Ритмический танец «Бабка -Ешка»	
	4. Музыкально — подвижная игра «Колдун»	

Февраль

Цели: Развивать творческие способности, воспитывать доброе отношение друг к другу, развивать музыкальность, воспитывать целеустремленность, взаимовыручку.

Задачи: Развивать у детей умение различать громкое и тихое звучание произведения, добиваться правильного выполнения бега с высоким подниманием бедра, развивать ручную умелость и мелкую моторику.

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Количество
1-я неделя	Акцентированная ходьба с махом руками, сгибание пальцев рук в кулак и разгибание <i>Креативная</i> гимнастика. Творческая игра «Кто я?»	Танцевально— ритмическая гимнастика «Я танцую» Ритмический танец. «Каравай» Танцевально— ритмическая гимнастика «Кузнечики» Музыкально— подвижная игра «Совушка»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие силы мышц • «змея» • «ежик»	2
2-я неделя	Строевые упражнения: «Солдатики» Игроритмика Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта	Танцевально— ритмическая гимнастика «С платочками» Ритмический танец. «Цветные ленточки» Музыкально— подвижная игра «Ленточки— хвосты»	Пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики»	2

Март

Задачи: Способствовать развитию выдумки и фантазии, содействовать развитию координации движений, содействовать развитию мышц Цели: Учить детей правильно расслабляться, развивать мелкую моторику, обеспечить эффективное формирование умений и навыков. брюшного пресса.

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Количество
				часов
1-я	Строевые упражнения:	Игропластика	Игропластика	2
неделя	• построение в шеренгу	• «велосипед»	Упражнения для развития	
	• повороты переступанием, по	• «морская звезда»	гибкости	
	распоряжению в образно –	• «орешек»	• «волшебник»	
	двигательных действиях	• «кобра»	· «3Meя»	
	«Лыжники»	Танцевально – ритмическая гимнастика	• «котенок»	
	Хореографические упражнения	«Часики»	• «по-турецки»	
	• поклон для мальчиков	Ритмический танец. Полька «Добрый жук»		
	• реверанс для девочек			
2-я	Строевые упражнения.	Музыкально-подвижная игра: "К своим	Упражнения для	1
неделя	Перестроение из одной колонны в	флажкам"	расслабления мыши,	
	несколько кругов на шаге и беге по	Ритмический танец: "Артековская полька"	дыхательные и на	
	ориентирам.	Танцевально-ритмическая	укрепление осанки.	
	Игроритмика. Ходьба на каждый	гимнастика:"Приходи, сказка."	Дыхательные упражнения	
	счёт и через счёт. Хлопки, удары		на пмптационных и	
	ногой на сильные и слабые доли		образных движениях	
	такта.			
	i			
	пальчиковая гимнастика. ОРУ и			
	игры пальчиками в двигательных и			
	образных действиях со стихами и			
	речитативам.			
	Сюжетное занятие «Мамин день»			Н
	1. Танцевально – ритмическая гимнастика «Букет для мамы»	<i>имнастика</i> «Букет для мамы»		
	2. Ритмический танец «Сюрприз»	3%		
	3. Пластические этюды «Фигуры»	«!·		
	000			

3-я неделя	Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. ОРУ без предмета Комбинированные упражнения в стойках. Акробатические упражнения. Группировка в приседе и седее на пятках с опорой о предплечья.	Музыкально-подвижная игра: "К своим флажкам". Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры. Ритмический танец. "Современник".	Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	1
	Сюжетное занятие «Аты – баты, мы солдаты!» 1. Парад военных 2. Упражнения с флажками «Сигнальщики» 3. Полоса препятствий 4. Ритмический танец «Салютики» 5. Ритмический танец «Синий платочек»	мы солдаты!» нальщики» !» аточек»		1
4-я неделя	Строевые упражнения: передвижение по кругу шагом и бегом Бег по кругу и по ориентирам Игроритмика Удары ногой на каждый счет и через счет	Танцевальные шаги. Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону Общеразвивающие упражнения с мягкими игрушками Ритмический танец. «Веселые игрушки» Музыкально – подвижная игра «Золотые ворота»	Креативная гимнастика Специальные игровые задания «Магазин игрушек»	2

3-a	Men «Поезд»	Общеразвивающие упражнения с обручами.	Игропластика. Круговые	7	
Неледа	Nepopumwuka.	Танцевально – ритмическая гимнастика	движения кистями и		
: []	На воспроизведение динамики	«Воробыная зарядка»	пальцами рук		
	звука. Увеличение круга – усиление	Ритмический танец «Зарядка - Латина»	· «oca»		
	звука, уменьшение круга —	Музыкально — подвижная игра «Аквариум»	· «вертолет»		
	уменьшение звука.				
4-я	Строевые упражнения:	Акробатические упражнения.	Упражнения на	7	
неделя	Построение врассыпную	• группировка в положении сидя, лежа	расслабление мышц,		
	Общеразвивающие упражнения без	• перекаты вперед, назад	дыхательные и на		
	предмета. Сочетание упоров с	• перекаты вправо, влево	укрепление осанки		
	движениями ногами (упор присев,	Танцевально — ритмическая гимнастика	Контрастные движения		
	упср сидя, упор стоя на коленях,	«Аэробика»	руками на напряжение и		
	упор-лежа.)	Ритмический танец «Макарена»	расслаоление		
		Музыкально — подвижная игра «Пятнашки» (с			
		домиками)			

Апрель

Цели: Развивать творчество, развивать самостоятельность в выполнении заданий, формировать у детей танцевальные движения, содействовать

Задачи: Закрепить выученные танцы, учить детей выполнять движения под музыку самостоятельно, содействовать развитию музыкального развитию музыкальности.

слуха, внимания.

Нелели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Количество
1				часов
			рад выпонужения Уписания	2
1-9	Музыкально-подвижная игра на	Танцевально — ритмическая гимнастика	אולא הואסוווים אינים אווים	1
00000	у страние навыка построения в	«Аэробика»	развитие мышечной силы в	
LICACION I				
	колонну, шеренгу, круг.	Танцевальные шаги	заданиях.	
		🛭 прыжки с ноги на ногу, другую сгибая		
		назад		
		Ритмический танец. «Шуточный рок-н-		
		ролл»		
		Музыкально — подвижная игра «Горелки»		

2-я неделя	Музыкально — подвижная игра «Замри-отомри» Игроритмика	Танцевальные шаги Переменный и русский хороводный шаги Общеразвивающие упражнения с	<i>Креативная гимнастика.</i> Специальные игрозадания «Художественная галерея	2
	 ходьба на каждыи счет и через счет с хлопками построение по ориентирам 	гантелями Ритмический танец «Бабка-Ежка» Музыкально — подвижная игра «Усни- трава»		
3-я неделя	Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону Музыкально — подвижная игра «К своим флажкам»	Танцевально – ритмическая гимнастика «С платочком» Ритмический танец «Кремена» Подвижная игра «День – ночь»	Упражнения на расслабление мышц «медузы» «звездочка»	2
4-я неделя	Строевые упражнения: • перестроение в две колонны • в два круга	Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук Танцевально – ритмическая гимнастика «Приходи сказка» Ритмический танец «Русский хоровод» Музыкально – подвижная игра «Ручейки и озера»	Игропластика. Специальные упражнения на развитие мышечной силы «укрепи животик» «укрепи спинку»	2

Май

Цели: Способствовать повышению общей культуры ребёнка, учить детей выполнять движения под музыку свободно, содействовать развитию ритмичности, способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве, развивать двигательные способности, развивать выразительность движений.

Задачи: Развивать лидерство инициативу, содействовать развитию чувства ритма, воспитывать умение самостоятельного выражения, учить детей выполнять движения под музыку красиво и грациозно.

Недели	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Количество часов
1-я неделя	Сюжетное занятие «День Победы» 1. Военный парад 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Сигнальщики» 3. Игры-эстафеты 4. Танцевально – ритмическая гимнастика «Синий платочек»	пика «Сигнальщики» пика «Синий платочек»		1
	<i>Строевые упражнения</i> . Перестроение из одной колонны в три выбранным игровым способом.	Музыкально-подвижная игра. "Музыкальные змейки" Танцевально — ритмическая гимнастика.	Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов	1
2-я неделя	Строевые упражнения: Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Акробатические упражнения • «ежик» • «кузнечик» • «колобок» • «ласточка» Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками Ритмический танец: «Полька» Музыкально — подвижная игра «Веселый бубен»	Креативная гимнастика «Ай, да я!» Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения	1
	<i>Строевые упражнения.</i> Построение по кругу в парах.	Бальный танец. "Падеграс" Ритмический танец. "Давай танцуй" Танцевально — ритмическая гимнастика «Приходи сказка».	Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях	1

3-я неделя	Сюжетное занятие «В мире музыки и танца» 1. Ритмический танец «Веселая разминка»	<i>танца»</i> минка»		1
:	 Танцевально – ритмическая композиция «Олимпиада» Ритмический танец «Карнавал», «Дружба» Музыкально – подвижная игра «Затейники» Креативная гимнастика «Делай как я, делай лучше меня» 	іозиция «Олимпиада» «Дружба» Затейники» ак я, делай лучше меня»		
	Строевые упражнения. Перестроение в круг. Игроритмика. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно	Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу , колонну, и круг. Ритмический танец. "Русский хоровод" Танцевально-ритмическая гимнастика. "Чёрный кот"	Игровой самомассаж. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счётов	1
4-я неделя	Креативная гимнастика. Специальные задания «Танцевальный вечер» Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в три выбранным игровым способом.	Танцевальные шаги. Комбинации на изученных танцевальных шагах Танцевально — ритмическая гимнастика «Зарядка» Бальный танец «Падеграс» Музыкально — подвижная игра «Музыкальные змейки» Музыкальные змейки" Танцевально — ритмическая гимнастика. «Черный кот»	Игропластика Упражнения для развития гибкости • «бабочка» • «звездочка» • «звездочка» • «рыбка» • «лягушка» • «лягушка» Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно — игровой форме. Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Расслабление рук, шеи, Туловища, в положении сидя. Потряхивание ногами в	1
Итого				64

ЛИТЕРАТУРА

- 1Барышникова Т К «Азбука хореографии» -СПб 1996
- 2 Бекина С И и др. «Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет» М., 1983
- 3 Васильева Т К «Секрет танца» -СПб., 1997
- 4 Варшавская Р А., Кудряшова Л Н «Игры под музыку» -М., 1964
- 5 Конорова Е В «Ритмика» -М., 1947
- 6 Конорова Е В «Методическое пособие по ритмике» М., 1972
- 7 Коротков И М «Подвижные игры детей» М., 1987
- 8 Кряж В Н и др «Гимнастика Ритм Пластика» -Минск, 1987
- 9 Михайлова М А «Развитие музыкальных способностей детей»-Ярославль 1997
- 10 Нестерюк Т В «Гимнастика маленьких волшебников» «ДТД» 1993
- 11 Нестьев ИВ «Учитесь слушать музыку»- М., 1987
- 12 Руднева С, Фиш Э. «Ритмика. Музыкальное движение»- М., 1972
- 13 Ткаченко Т «Народный танец»-М., 1954
- 14 Шарманова С «Морское царство»-Челябинск 1996
- 15 Шукшина 3 «Ритмика»- М., 1976.

