

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 369»**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 01.03.2016

Согласовано
на заседании Совета родителей
Протокол № 2 от 01.03.2016 г.



**Дополнительная образовательная программа
«Веселая ритмика»**

Разработал: воспитатель
Барabanщикова Татьяна Николаевна

г. Нижний Новгород
2016 г.

Содержание

Пояснительная записка	3 стр.
Цель программы	4 стр.
Задачи программы	4 стр.
Принципы построения программы	4 стр.
Планируемые результаты	56 стр.
Организационно-педагогические условия	7 стр.
Разделы программы	7 стр.
Учебный план	8 стр.
Календарный учебный график	9 стр.
Организация деятельности занятий	20 стр.
Материально- техническое обеспечение	22 стр.
Методическое обеспечение	22 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Веселая ритмика» (далее – программа) нацелена на общее, гармоничное, духовное и физическое развитие ребенка.

Программа рассчитана для обучающихся старшей группы (5-6 лет).

Программа разработана на основе:

- программы по ритмической пластике для детей дошкольного возраста - А.И.Бурениной «Ритмическая мозаика»
- оздоровительно- развивающей программы по танцевально – игровой гимнастике для детей «Са-Фи-Дансе», авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Срок реализации программы – 9 месяцев

Актуальность программы сегодня состоит в том, что современные дети, живущие в очень напряженном мире, стоят перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья. Быстро развивающиеся технические системы (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) приводят к недостатку двигательной активности ребёнка и отражаются на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Занятия ритмикой нужны всем детям – и способным, и не очень ловким и изящным, и особенно тем, у кого есть какие-либо проблемы в развитии, поскольку музыкально- ритмические упражнения целостно воздействуют на все сферы личности.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые формируют способность чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. Они совершенствуют свои двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Отсюда можно сделать вывод, что целенаправленная организация образовательной работы по хореографии является необходимым фактором воспитательных возможностей в общей системе образования, обладает огромными возможностями для эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Основная цель программы – развитие творческой личности ребенка средствами танцевального искусства.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию интереса и потребности к танцевальному искусству
2. Содействовать формированию основ хореографической азбуки (основные позиции ног, рук, положения корпуса)
3. Способствовать развитию двигательных функций (выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка и др.) при помощи подготовительных (вспомогательных) физических упражнений.
4. Создавать условия для развития артистизма, выразительности исполнения танцевальных движений в соответствии с музыкальным сопровождением.
5. Совершенствовать исполнительское мастерство в танцевальных композициях по одному и в парах, воспитывать умение вести себя культурно в группе с другими детьми во время движения;

Принципы построения программы

Важным условием эффективности реализации программы является опора на дидактические принципы, которые сформулированы в соответствии с современными научными взглядами об основах развивающего обучения.

Принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью);

Принцип деятельности (дети осваивают новые движения, приобретают

новые навыки и умения в процессе активной деятельности, приобретения собственного чувственного опыта, преодоления посильных затруднений в выполнении музыкально-ритмических упражнений);

Научная обоснованность и практическая применимость (содержание, формы, методы музыкально- ритмического воспитания детей, предложенные в данной программе, обоснованы российскими и зарубежными исследованиями в области музыкальной педагогики);

Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (оптимизация содержания музыкально - ритмического воспитания, возможность «на малом учить многому»);

Единство воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач(реализуется в соответствии с логикой системы музыкального развития, предложенной данной программой);

Целостность (новые знания, в т.ч. и о музыке, танцах – раскрываются в их взаимосвязи с предметами и явлениями окружающего мира);

Принцип минимакса (разноуровневое музыкально - ритмическое развитие детей в соответствии со своими природными и возрастными возможностями);

Принцип творчества (обеспечение возможности для каждого ребенка приобретения собственного опыта творческой деятельности);

Интеграция образовательных областей (музыкально - ритмическая деятельность позволяет интегрировать практически все образовательные области в зависимости от педагогических целей и задач).

Планируемыми результатами развития в музыкально - ритмической деятельности являются следующие показатели:

- ✓ Интерес и потребность к танцевальному искусству
- ✓ Формирование основ хореографической азбуки
- ✓ Развитие двигательных функций
- ✓ Артистизм, выразительность исполнения танцевальных движений
- ✓ Исполнительское мастерство в танцевальных композициях

Показатели	Справляется	Частично справляется	Не справляется
<i>Интерес и потребность к танцевальному искусству</i> <i>Интерес и потребность в танцевальном искусстве</i>	Проявляет устойчивый и выраженный интерес к танцевальному искусству.	Не всегда проявляет интерес к танцевальному искусству	Не проявляет интереса к танцевальному искусству
<i>Формирование основ хореографической азбуки</i>	Уверенно знает основные позиции рук, ног и положения корпуса. Правильно сочетает движения рук, ног и корпуса в танцевальных композициях.	Неуверенно знает основные позиции рук, ног и положения корпуса. Плохо координирует руки, ноги и корпус в танцевальных композициях.	Плохо знает основные позиции рук, ног и положения корпуса. Путает сочетание рук, ног и корпуса в танцевальных композициях.
<i>Развитие двигательных функций</i>	Умеет сосредотачиваться на мышечных ощущениях, сознательно управлять мышцами.	Испытывает трудности сосредотачиваться на мышечных ощущениях, сознательно управлять мышцами.	Не умеет сосредотачиваться на мышечных ощущениях, сознательно управлять мышцами.
<i>Артистизм, выразительность</i>	Выразительно и с удовольствием исполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным сопровождением.	Исполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным сопровождением по просьбе педагога и с его помощью.	Не может самостоятельно выразительно исполнять танцевальные движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Исполнительское мастерство в танцевальных композициях	Запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок в танцевальных композициях.	Частично запоминает всю последовательность танцевальных движений и рисунок в танцевальных композициях.	Не может запомнить всю последовательность танцевальных движений и рисунок в танцевальных композициях.
--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Для определения результатов используются:

1. Наблюдения.
 2. Изучение уровня интереса у детей дошкольного возраста к занятиям (Метод беседы)
- Диагностика проводится 2 раза в год в начале года (вводная) и в конце года (итоговая)

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведением итогов реализации программы является *открытое занятие*.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Программа состоит из нескольких разделов, которые объединены игровым методом проведения занятий. Он придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Разделы программы

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно - двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Вспомогательные упражнения. Упражнения на улучшение и расслабление мышц. Упражнения для улучшения выворотности ног. Упражнения для профилактики сутулости.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в положении сидя и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой, мячом.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

3. ИГРОТАНЦЫ.

Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полу позиции рук на середине зала. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные позиции ног. Понятие вытягивания пальцев ног (носка). Понятие опорной и работающей ноги. Полу приседы и подъемы на носки. Выставление ноги вперед и в сторону. Выставление ноги назад на носок. Прыжки. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полу приседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические танцы.

«Разноцветная игра» «Полька с ладошками» «Гномики» «Три пингвина» «Серебристые снежинки» «Снеговики» «Ни кола, ни двора» «Кукляндия» «Ах, ты, береза...» «Во саду ли...» «Бабочки» «Богатыри» «Воздушная кукуруза» «Автостоп» и т.д.

4. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ «У ребят порядок строгий», «Цапля и лягушки», «Кот и мыши», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки» и т.д. Приемы имитации, соревнования, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации.

Учебный план

<i>№ п\п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	Игроритмика	20
2	Игрогимнастика	18

3	Игротанцы	23
4	Музыкально-подвижные игры	11
ИТОГО		72

Календарный учебный график

Месяц	№ и тема занятия	Программное содержание	План занятия
Сентябрь	№ 1-2 «Неделя радостных встреч»	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков. Познакомить с понятиями: «колонна», «шеренга», «круг»; улучшать ориентировку в пространстве, развивать ритмичность движений, внимание, добиваться легкого танцевального бега.	1. Строевые упражнения - построение в шеренгу и колонну по команде (образно-двигательные действия «солдатики») 2.Общеразвивающие упражнения без предмета. 3.Танцевальные шаги: ходьба с носка, на носках. 4.Муз.П.И. «Найди свое место» 5. Упражнения на расслабления.
	№ 3-4 «Осень разноцветная»	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки. Отмечать в движении сильную долю такта, менять движения в соответствии с музыкой, самостоятельно начинать и заканчивать движения с музыкой, выполняя их согласованно, развивать ловкость, выдержку.	1. Разучивание хореографических упражнений (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Строевые упражнения - построение в шеренгу и колонну по команде (образно - двигательные действия «солдатики») 2.Образно - звуковые действия «Горошинки» (хлопки в такт музыки) 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Разноцветная игра» 4.Упражнения на расслабление.

	№ 5-6 «Разноцветная игра»	Развивать навык ходьбы с носка (танцевальный шаг, улучшать ориентировку в пространстве, согласованно выполнять движения в парах, слышать и передавать в движениях ярко выраженные ритмические акценты). Воспитывать выдержку, ловкость, быстроту реакции.	1. Разучивание хореографических упражнений (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка: ходьба по кругу, перестроение в шеренгу, в колонну. 2. Танцевальные движения: шаг с носка, пятка-точка, полуприседание. 3. Игроритмика: кружение в парах. 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Разноцветная игра» 5. М.П.И. «Кот и мыши»
	№ 7-8 «Растем здоровыми»	Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.	1. Разучивание хореографических упражнений (поклон –мальчики, реверанс- девочки). 2.Разминка: ходьба по кругу, врассыпную, ориентиры вправо, влево, к центру, от центра. 3.Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища. 4. Ритмическая игра «Передай платочек». 5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные .
О к т я б р ь	№ 1-2 «Танцуем польку»	Развивать чувство ритма, зрительное внимание, улучшать качество танцевальных шагов: приставного шага, пскоков; развивать ориентировку в пространстве, закреплять умение отмечать в движении сильную долю. Воспитывать доброжелательные отношения друг с другом.	1. Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс-девочки). Разминка: ходьба, перестроения из рассыпной в круг, в колонну и т.д. 2.Игроритмика « Найди себе пару» (смена партнера в танце). 3.Упражнения на стульях «Танцуем сидя» 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Полька с ладошками». 5. Упражнения на расслабление и дыхание.

	<p>№ 3-4 «Веселые зверюшки»</p>	<p>Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве, закреплять знакомые плясовые движения, работать над выразительностью движений.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс-девочки). Разминка : различные виды ходьбы, бега, перестроения. 2. Упражнения для рук(позиции). 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Полька с ладошками». 4.Муз.П.И «Цапля и лягушки» 5. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
	<p>№ 5-6 «Едем к бабушке в деревню»</p>	<p>Формировать умения ходить в шеренгах, сохраняя равновесие, улучшать качество прыжка, упражнять и умения самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отмечать это сменой движений, самостоятельно действовать в играх, осваивать движения современного танца.</p>	<p>1. Хореографические упражнения(поклон –мальчики, реверанс-девочки).Различные виды ходьбы, бега. Строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения: позиции ног в танце. 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Полька с ладошками». 4. Муз.П.И «Цапля и лягушки» 5. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>
	<p>№ 7-8 «Гимнастика маленьких волшебников»</p>	<p>Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс-девочки). Разминка: различные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, ходьба «змейкой» за ведущим. 2.Хореографические упражнения (танцевальные позиции рук и ног). 3. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища. 4.Музыкально-ритмическая игра «У медведя во бору». 5.Игровой самомассаж .</p>

Н о я б р ь	№ 1-2 «Игрушки »	Развивать ориентировку в пространстве, формировать умение определять темп (умеренный, медленный, быстрый) и соответственно менять движения, развивать ритмичность движений, выполнять движения самостоятельно и по показу педагога, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Развивать слуховое и зрительное внимание.	1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка: различные виды ходьбы и бега. 2. Танцевальные шаги: комбинация из танцевальных шагов. 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Полька с ладошками». 4. Игровой самомассаж .
	№ 3-4 «В гостях у сказки»	Совершенствовать легкий танцевальный бег, улучшать качество плясовых знакомых движений, пополнить запас плясовых движений, развивать чувство ритма и формы музыкальных произведений	1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка по кругу , строевые упражнения. 2. Игровой тренаж «Сидя на стуле». 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Три пингвина» 4. Повторение любимых игр. 5. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

	<p>№ 5-6</p> <p>«Буратино»</p>	<p>Формировать умение чувствовать ритм музыкального произведения, улучшать качество танцевальных шагов, стараться выразительно передавать игровые образы, развивать воображение.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка, строевые упражнения.</p> <p>2. Танцевальная разминка (композиции из ранее разученных движений)</p> <p>3. Разучивание основных движений ритмического танца «Три пингвина»</p> <p>4. П.И. «Золотые ворота».</p> <p>5. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>
	<p>№ 7-8</p> <p>«Гимнастика маленьких волшебников»</p>	<p>Развивать умение чувствовать напряжение и расслабление мышц корпуса, развивать четкость движений голеностопного сустава, побуждать детей соблюдать правила игры.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка, перестроения в кругу. (марш, ходьба на полу пальцах, на пяточках, высокие подъемы колен)</p> <p>2. Танцевальная разминка в линиях на ковриках.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища.</p> <p>4. Музыкально-ритмическая игра «Море волнуется».</p> <p>5. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>
<p>Декабрь</p>	<p>№ 1-2</p> <p>«Первая снежинка»</p>	<p>Развивать ритмичность движений, улучшать качество плясовых движений, развивать внимание, побуждать детей соблюдать правила игры.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка по кругу (марш, ходьба на полу пальцах, на пяточках, высокие подъемы колен)</p> <p>2. Танцевальная разминка в линиях.</p> <p>3. Разучивание основных движений ритмического танца «Гномики»</p> <p>4. Музыкально-ритмическая подвижная игра «Отгадай чей голосок».</p> <p>5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.</p>

	<p>№ 3-4 «Сказочны е гномики»</p>	<p>Формировать умение выразительно передавать игровые образы, развивать ловкость, выдержку в подвижных играх, слышать развитие музыкальной фразы и соответственно менять движения.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Разминка, перестроения (марш, ходьба на полу пальцах, на пяточках, высокие подъемы колен) 2. Игроритмика «Веселые пары» (кружение в парах «лодочкой», «свечкой») 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Гномики» 4. Музыкально-ритмическая подвижная игра «Совушка». 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.</p>
	<p>№ 5-6 «Новый год»</p>	<p>Развивать навыки выразительного исполнения знакомых танцевальных движений, пополнить запас плясовых движений, развивать ритмичность движений, улучшать качество танцевальных шагов, слышать развитие музыкальной фразы и соответственно менять движения.</p>	<p>1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). 2. Танцевальная разминка в кругу. 3. Музыкально- подвижная игра «Быстро по местам» 4. Танцевальные шаги: боковой галоп с правой и левой ноги, подскоки, боковой шаг. 5. Разучивание основных движений ритмического танца «Гномики» 6. Музыкально-ритмическая подвижная игра «Море волнуется ...»</p>

	№ 7-8 «Новый год»	Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.	1. Хореографические упражнения (поклон – мальчики, реверанс - девочки). Строевые упражнения- передвижение по кругу в различных направлениях. Муз.П.И. «Нитка- иголка» 2. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища , сидя на стульях «Танцуем сидя» 3. Музыкально-ритмическая подвижная игра «Мы веселые ребята» 4. Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
Я н ва р ь	№ 1-2 «Зимние забавы»	Развитие слухового и зрительного внимания, координации движений, чувства ритма. Формировать умение выразительно передавать игровые образы, расширять запас плясовых движений.	1. Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс-девочки). 2. Разминка, строевые упражнения. 3. Танцевальные шаги: боковой галоп с правой и левой ноги, поскоки, боковой шаг. 4.Кружение в парах с различными позициями рук (вертушка, лодочка, самоварчик) 5. Разучивание основных движений ритмического танца «Карнавальное шествие » 6. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
	№ 3-4 «Вокруг света»	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, формировать навыки кружения парами в различных позициях рук. Формировать навыки выполнения приставного шага вправо-влево.	1.Хореографические упражнения (поклон- мальчики, реверанс-девочки). 2. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Карнавальное шествие » 4.Игра «Волшебный платочек» 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

	№ 5-6 «В гостях у Зимушки - Зимы»	Развивать умения самостоятельно начинать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве, совершенствовать исполнение плясовых и танцевальных движений. Работать над выразительностью движений.	1. Хореографические упражнения (поклон- мальчики, реверанс-девочки). 2. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 3. Русские плясовые движения: кружение на топающем шаге, движение «Капуста». 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Карнавальное шествие » 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
	№ 7-8 «Веселые снежинки»	Способствовать формированию правильной осанки, , развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха..	1. Хореографические упражнения (поклон- мальчики, реверанс-девочки). 2. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. Русские плясовые движения. 3. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища. 4. Танцевальный марафон. Исполнение любимых танцев по желанию детей. 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
Ф ев ра л ь	№ 1-2 «Вырасту здоровым»	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, развитие эмоций, формирование навыков кружения в различных позициях рук.	1. Хореографические упражнения (поклон- мальчики, реверанс-девочки). 2. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. Танцевальная разминка, работа перед зеркалом (пружинки, позиции рук, ног, комбинации из разученных движений). 3. Кружения в парах со сменой позиций рук: «лодочкой», «свечкой». 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Богатыри» 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

№ 3-4 «Военно-спортивные игры»	Начинать движения сразу после музыкального вступления, работать над выразительной передачей игрового образа, развивать ритмичность движения, улучшать качество танцевальных шагов, развивать ловкость движений.	1. Хореографические упражнения (поклон- мальчики, реверанс - девочки). 2. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. Танцевальная разминка, работа перед зеркалом (пружинки, позиции рук, ног, комбинации из разученных движений). 3. Игровая разминка «Сидя на полу», (упражнения на гибкость позвоночника «Рыбка», «Корзиночка»). 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Богатыри» 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
№ 5-6 «Бескозырка белая»	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, эмоций, ориентировки в пространстве, общительности. Формирование навыков кружения поскоком в парах.	1. Поклоны. Разминка, разные виды перестроений: парами, в рассыпную, ходьба «змейкой», в двух кругах. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом: упражнения «Большие и маленькие крылья», «Ветер-ветерок». 3. Игровой тренаж «Веселые червяки» 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Богатыри» 5. Игра «Творческая мастерская», упражнения на расслабление.
№ 7-8 «Силачи»	Развивать ориентировку в пространстве. Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.	1. Поклоны. Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины). 3. Этюды на развитие пластики. 4. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

М ар т	№ 1-2 «Мамин праздник»	Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений, пополнить запас плясовых движений, развивать ритмичность движений, учить выразительно передавать игровые образы, развивать ловкость, выдержку в подвижных играх, развивать ориентировку в пространстве.	1. Поклоны. Разминка. Строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины). 3. Разучивание основных движений ритмического танца с помпонами «Воздушная кукуруза». 4. Музыкально-подвижная игра «Ловушка». 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
	№ 3-4 «Масленица»	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, развитие эмоций, формирование навыков кружения в различных позициях.	1. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, подскоки, галопы. 2. Муз. П. И. «Веселый бубен». 3. Разучивание основных движений ритмического танца с помпонами «Воздушная кукуруза». 4. Танцевальный тренаж «Разладошка» 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
	№ 5-6 «Русский танец»	Развивать ориентировку в пространстве, развивать ритмичность движений, выполнять движения самостоятельно и по показу педагога, менять движения в соответствии с музыкой, фразами, совершенствовать плясовые движения. Развивать воображение.	1. Поклоны. Разминка. Строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом (упражнения для рук, ног, корпуса). Работа над красивой осанкой. 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Синий платочек» 4. Игра «Зеркало». Этюды на развитие эмоций. 5. Игровой тренаж «Танцуем сидя» 6. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

	№ 7-8 «Русский танец»	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.	1.Поклоны. Разминка. Закрепление различных видов ходьбы, бега, ритмических комбинаций. 2.Танцевальная разминка перед зеркалом (работа над осанкой, упражнения для рук, ног, корпуса). 3.Повторение знакомых игр пожеланию детей. 4.Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
А п р е л ь	№ 1-2 «Весенняя сказка»	Развитие слухового и зрительного внимания, ориентировки в пространстве, закрепление навыков кружения парами в различных позициях рук. Работать над выразительностью исполнения танцевальных движений.	1.Поклоны. Разминка. (Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы). 2.Танцевальная разминка (комбинации знакомых танцевальных движений) 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Синий платочек» 4.Креативная гимнастика «Создай образ» 5.Упражнения на релаксацию.
	№ 3-4 «Космические горизонты»	Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, развитие эмоций, формирование навыков кружения в различных позициях, воспитание коммуникативных навыков.	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса. 3.Креативная гимнастика «Создай образ». 4. Повторение знакомых игр пожеланию детей. 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

	№ 5-6 «Природа и животные»	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, формировать навыки исполнения приставного шага вправо-влево, воспитание коммуникативных навыков.	1.Поклоны. Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка (перед зеркалом). 3. Русские плясовые движения, комбинации, знакомых плясовых движений. Разучивание основных движений ритмического танца «Синий платочек» 4.Муз.П.И. «Ловушка» 5.Этюды на расслабление, игра «Море».
	№ 7-8 «Защитники»	Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.	1.Поклоны. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, галопы, поскоки. 2.Танцевальная разминка. 3.Спортивный тренаж «Призывники» 4. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
М а й	№ 1-2 «День Победы»	Развитие слухового и зрительного внимания, координации движений, чувства ритма, ориентировки в пространстве, совершенствовать легкий танцевальный бег, улучшать качество плясовых знакомых движений.	1.Поклоны. Разминка. Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции рук, ног, корпуса. 3.Танцевальная композиция «Под музыку Вивальди» 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Танец богатырей» 5. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.
	№ 3-4 «Богатыри»	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, воспитание коммуникативных навыков. Улучшать качество хороводных движений, развивать ловкость, быстроту реакции. Расширять запас танцевальных движений.	1.Поклоны. Разминка, перестроения. 2.Танцевальная разминка сидя на ковре. 3.Спортивный тренаж «Свежий ветер» 4. Разучивание основных движений ритмического танца «Танец богатырей» 5.Муз.П.И. «Паук и бабочки» 6. Игровой самомассаж, упражнения на расслабления.

	№ 5-6 «Праздник одуванчиков»	Развитие слухового и зрительного внимания, координации движений, чувства ритма, ориентировки в пространстве, умение различать фразы и части музыки, развитие эмоций.	1.Разминка.Строевые упражнения, перестроения (ходьба парами, четверками, тройками). 2. Разучивание основных движений ритмического танца «Автостоп» 3. Муз.П.И. «Паук и бабочки» 4. Игровой самомассаж «Жираф».
	№ 7-8 «Здравствуй, лето»	Способствовать формированию правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, способствовать развитию чувства ритма, музыкального слуха.	1.Поклоны. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, галопы, поскоки. 2.Танцевальная разминка. (Русские плясовые движения). 3. Разучивание основных движений ритмического танца «Автостоп» 4. Муз.П.И. «Паук и бабочки» 5. Игровой самомассаж «Жираф».

Организация деятельности занятий

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий: 25 минут

Количество обучающихся в группе – 10-12 человек.

Отбор обучающихся проводится по запросам родителей.

Освоение программы начинается с несложных движений. Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение года обучающиеся занимаются ритмикой, детскими бальными, современными, доступными народными танцами.

Занятия делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.

Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым обучающимся, по очереди (диагональ), начинают обучающиеся, выполняющие движения правильно.

Итоговые занятия. Обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные композиции.

Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, обучающиеся учатся эмоционально передавать характер танца.

Импровизационные занятия. На этих занятиях обучающиеся танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Структура занятий

Основные части	Основные задачи	Основные методы и средства	Методические особенности
Подготовительная	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма.	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций.	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.
Заключительная	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Материально – техническое обеспечение

³⁵/₁₇ ковровое покрытие, зеркала.

³⁵/₁₇ технические средства: CD- проигрыватель

³⁵/₁₇ коврики гимнастические

³⁵/₁₇ предметы для выполнения различных упражнений и танцев: ленточки, мячики, цветы искусственные, колокольчики, ложки, флажки

³⁵/₁₇ фонотека: А. И. Буренина Ритмическая мозаика: Музыкальное приложение (диск 1, диск 2, диск 3, диск 4).

Методическое обеспечение

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика : Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. — Изд.4-е, перераб. и доп. — СПб.: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015.
2. Зарецкая Н.В., Роот З.Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис – пресс, 2008
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно–методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2010
4. Фирилева Ж. Е. , Рябчиков А. И. , Загрядская О. В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Лань», Издательство «Планета музыки», 2016 г.