

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 165»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2022г.  
Протокол № 1



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с 165

Кузенкова О.Я.

«30» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
хореографический кружок «Сибиринка»  
возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
срок реализации: 1 год  
уровень программы: стартовый**

Автор-составитель:

Попова Лариса Викторовна,

воспитатель первой квалификационной категории

г. Новосибирск

Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Ожидаемые результаты	6
Содержательный раздел	
2.1. Содержание занятий	8
2.2. Календарный план	15
2.3. Технологии и методы, применяемые в ходе реализации программы	19
Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	20
3.2. Сетевое взаимодействие в рамках реализации программы	20
3.3. Формы аттестации	20
Список литературы	22

## **Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражают окружающую нас действительность – природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

В. Сухомлинский

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, занятий хореографией, игрового стретчинга, танцев и другие.

Развитие творчества через танец великодушное средство воспитания и развития маленького человека. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым. Говоря о детях с ОВЗ, можно сказать о том, что музыкально-ритмические занятия необходимы для такой категории детей. Поскольку такие занятия способствуют развитию не только двигательной сферы, но и осуществляется коррекция и развитие как психологической сферы так и речи, что, несомненно, очень важно для работы с детьми данной категории, и что должно определять основные этапы работы с такими детьми.

Эффективность занятий хореографией состоит в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что в процессе совместной образовательной деятельности у дошкольников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях хореографией увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

**Отличительные особенности** программы проявляются в том, что на занятиях хореографией особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой хореографии. Создание двигательного режима, положительного психологического настроения, хороший уровень занятий.

Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

## **Задачи:**

### Личностные задачи:

- развивать хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализовывать творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- способствовать формированию позитивной самооценки своих танцевальных и творческих способностей;
- развивать творческие способности, интеллектуальные способности.

### Метапредметные задачи:

- способствовать освоению способов деятельности, применяемых при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:
  - ✓ сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
  - ✓ работа с разными источниками информации; стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
  - ✓ умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач.

### Предметные задачи:

- привить устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности; понимание значения танца в жизни человека;
- способствовать освоению танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- формировать знания основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

## **1.3. Содержание программы:**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:
  - игроритмика
  - игрогимнастика
  - игротанцы
  - диско-разминка

## 2. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры

## 3. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания.

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

### **1.4. Ожидаемые результаты:**

#### Учащиеся научатся (решение личностных задач):

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

#### Учащиеся научатся (решение метапредметных задач):

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.); находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

#### Учащиеся научатся (решение предметных задач):

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю (танец классический, народный, эстрадный, современный);
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;

- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка
- получать представление о средствах танцевальной выразительности ;
- исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара

## **Содержательный раздел**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

#### **Сентябрь**

##### **1. Диско-разминка.**

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

##### **2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.**

Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

##### **3. Танец «Юный Джексон». Обучение движениям танца.**

##### **4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало».**

##### **5. Игровой самомассаж:**

Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).

#### **Октябрь**

##### **1. Диско-разминка:**

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.

Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.



Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую

ногу.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

3. Танец «Юный Джексон». Закрепление выученного материала.

4. Музыкально - подвижная игра «Сад».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Речитатив:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порою.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот,

А теперь на облака

И остановимся пока.

## **Ноябрь**

1. Диско-разминка.

Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

## 2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. Танец «Капитошка». Разучивание движений танца.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация».

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

## Декабрь

1. Дisko – разминка.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.

Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков

## 2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

3. Танец «Капитошка». Закрепление движений танца

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы».

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе.

Речитатив:

Носом - вдох, а выдох - ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

## **Январь**

1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.

Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.

Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую.

Координировать движение плеч с движением корпуса.

Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.

Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.

Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.

Прыжки (высокие), продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Игропластика.

Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «велосипед»).

Речитатив:

Я сижу на велосипеде,

Только вверх ногами.

И кручу педали весело ногами.

Эх, прокачу! Эх, прокачу!

Едем, едем - не спешим,

А устанем - отдохнем.

3. Танец «Джентльменов». Разучивание движений танца.

4. Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке».

5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

## **Февраль**

1. Диско-разминка:

Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.

Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.

Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое.

Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.

Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично.

Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса.

Прыжки (2-3 видов), продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.

2. Игропластика.

Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.

Чтоб красиво нам ходить,

Надо мышцы укрепить,

Живот и спинку подкачаем,

Осанку гордую поставим.

«Укрепи животик» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног.

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3. Танец «Джентельменов». Закрепление

4. Музыкально - творческая игра « Танец огня».

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

## **Март**

1. Диско-разминка.

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Пряжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Танец «Куклы». Разучивание.

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем. Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам. Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

## **Апрель**

## 1. Диско-разминка.

Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.

Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.

Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени.

Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.

Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.

Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.

## 2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Танец «Куклы». Закрепление.

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки.

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Воздух мягко набираем. Вдох.

Шарик красный надуваем. Выдох.

Пусть летит он к облакам. Вдох.

Помогу ему я сам! Выдох.

## Май

### 1. Диско-разминка:

Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.

Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук.

Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей.

Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.

Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.

Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Речитатив:

На одной ноге постой-ка,  
Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую держи,  
Да смотри не упади.

А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый?!

3. Танец «Вечный двигатель». Разучивание и закрепление.

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку».

5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Один, два, три, четыре, пять!

Все умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже -

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше

И легко - легко подышим.

**Регулярность занятий:** 2 занятия в неделю.

**2 раза в год (декабрь, май) проводятся открытые занятия для родителей.**

## **2.2. Календарный план**

### **Октябрь**

1. Развивать выразительность пластики, точность и ловкость движений, музыкальный слух.

2. Строевые упражнения (построение в круг, в шеренгу), общеразвивающие упражнения (шаг с носка по кругу, бег, поскоки, прыжки), элементы хореографических упражнений: поклон-приветствие, а также элементы гимнастических упражнений для мышц ног, рук..

**3.**Развивать чувство ритма, выразительность движений, воображение.

**4.**Общеразвивающие упражнения (шаг с носка по кругу, бег, поскоки, прыжки), упражнения на расслабление мышц. Танцевальные шаги(галоп), образно-танцевальные движения. Гимнастические упражнения (утюжок, бабочка).

### **Ноябрь**

**1.**Развивать координацию движений, чувство ритма, образное восприятие музыки.

**2.**Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу по команде.. Повороты направо, налево, по распоряжению Упражнение на восстановление дыхания.(«надуваем шар») Элементы хореографических упражнений (плие, VI и I позиции ног). Гимнастические упражнения (самолетик, велосипед).

**3.**Развивать мягкость, плавность движений рук, формировать навык пружинить ногами во время маховых движений руками.

**4.***Общеразвивающие упражнения*(шаги на пятках), дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Упражнения стретчинга. Ролевое проигрывание. Упражнения для согласования движений с музыкой

### **Декабрь**

**1.**Развивать выразительную пластику, воображение, музыкальный слух.

**2.**Развивать выразительность движений, образное мышление, чувство ритма.

*Общеразвивающие упражнения:* кружения на месте на поскоках, развитие координации, точности и ловкости движений, памяти и внимания, способности к импровизации. Тренировка подвижности нервных процессов, умения сочетать движения с музыкой.

**3.**Развивать чувство ритма, координацию движений, чувство равновесия, выразительность пластики, умение перестраиваться в пространстве.

**4.**Формировать навыки ходьбы, исполнение ритмичных подскоков, развивать чувство ритма, координацию движений.

*Строевые упражнения.* Перестроения: в круг – в рассыпную - в колонну.

*Общеразвивающие упражнения*(шаги с высоким подъемом колена, бег, поскоки, прыжки).Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Танцевально-образные движения.

Элементы хореографических упражнений.



Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

### **Январь**

1. Развивать координацию движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроту реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.

2. Общеразвивающие упражнения (шаги на пятках, на полупальцах), дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Упражнения стретчинга: на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота.. Упражнения для согласования движений с музыкой

3. Развивать творческое воображение, способность к импровизации.

4. Общеразвивающие упражнения (шаг с носка по кругу, бег, поскоки, прыжки), упражнения на расслабление мышц. Танцевальные шаги (галоп в сторону и вперед), образно-танцевальные движения. Гимнастические упражнения (гусеница, лодочка).

### **Февраль**

1. Развивать чувство ритма, выразительность, точность и координацию движений.

2. Строевые упражнения. Перестроения: в круг – в рассыпную - в колонну.

*Общеразвивающие упражнения* (шаги с высоким подъемом колена, бег, поскоки, прыжки).

Танцевально-образные движения.

Элементы хореографических упражнений.

Упражнения для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

3. Развивать чувство ритма, ориентировку в пространстве.

4. Строевые упражнения, перестроения: в рассыпную, в круг, в шеренгу. Элементы хореографических упражнений (плие, 6 и 1 позиции ног). Гимнастические упражнения (самолетик, велосипед).

### **Март**

1. Развивать координацию, точность движений, выразительность пластики, умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песенки в движениях.

2. Танцевальные шаги. Шаг польки. Шаг с подскоком. Элементы хореографических упражнений (подъем на полупальцы, 6 позиция ног).

*Упражнения* для расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Танцевально-образные движения.

**3.** Развивать музыкальный слух, быстроту реакции, память, выразительность движений.

*Общеразвивающие упражнения.* Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, бег, поскоки, прыжки. Упражнения стретчинга: на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Танцевально-образные движения.

### **Апрель**

**1.** Развивать музыкальность, способность к импровизации, мягкость, плавность движений.

*Общеразвивающие упражнения* (шаги на пятках, на полупальцах), дыхательные упражнения и на укрепление осанки.

Элементы хореографических упражнений (подъем на полупальцы, 6 позиция ног).

Танцевально-образные движения.

**2.** Развивать точность и ловкость движений, умение координировать движения с музыкой, воспитывать творческое воображение.

**3.** Строевые упражнения, перестроения: в рассыпную, в круг, в шеренг. Элементы хореографических упражнений (плие, 6 и 1 позиции ног). Гимнастические упражнения (лягушка, корзиночка).

**4.** Формирование навыка пружинящей ходьбы.

### **Май**

**1.** Развивать мягкость, плавность движения рук, музыкальность и выразительность движений.

*Общеразвивающие упражнения.* Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками, бег, поскоки, прыжки.

Упражнения стретчинга: на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Танцевально-образные движения.

**2.** Развивать умение координировать движения с музыкой, воспитывать творческое воображение.

**3.** Повторение ранее изученных танцевально-образных композиций по желанию

### **Обобщающие занятия**

#### **Основные формы проведения занятий:**

- танцевальные репетиции
- игра
- беседа
- праздник

**Основные виды занятий** – индивидуальное и групповое творчество.

### **2.3. Технологии и методы, используемые в ходе реализации программы**

- Технология игрового обучения (на музыкально-ритмических занятиях у детей формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку);

- Здоровьесберегающие технологии (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая гимнастики...);

- Технология коллективной творческой деятельности (художественные дела: народные праздники, хореографические постановки и др.)

- Демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;

- Метод творческого взаимодействия;

- Метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.);

- Метод упражнений;

- Метод внутреннего слушания

#### **Занятие состоит из трех частей:**

1. Вводная - в нее входит поклон, маршировка, разминка.(3-5 минут)

2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(40 - 50 минут)

3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон. (5 минут)



Выразительно, ритмично двигается в соответствии с хар-м музыки, её образами; передаёт муз.ритм. рисунок	н.г.																					
	к.г.																					
Выполняет программные танцевальные движения	н.г.																					
	к.г.																					
Инсценирует песни, придумывает образные движ-я в играх и хороводах	н.г.																					
	к.г.																					

критерии оценки: не сформирован (0); находится в стадии формирования (1); сформирован (2)

### **Методическая литература:**

1. «Фольклор - музыка - театр», под редакцией С. И. Мерзлякова, издательство «Владос» 1999 г.
2. «Са - Фи - Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, Санкт - Петербург «Детство - пресс», 2000 г.
3. «Учите детей танцевать» Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная, изд. «Владос» 2003 г.