

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказ № 53 от 01.09.2023г.  
заведующий  
ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Ритмопластика»**

**Срок освоения программы: 1 год**

**Возраст учащихся: 3 – 6 лет**

Разработчик:  
Дельцова Наталья Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмопластика» (далее по тексту- программа) имеет художественно - эстетическую направленность.

**Адресат программы:** обучающиеся 3 – 6 лет.

### Актуальность программы.

Ритмика – передача музыки через движения, выполнение простых музыкальных движений. Каждое из них направлено на укрепление здоровья ребенка, его правильное физическое развитие и физическую подготовленность. На занятиях по ритмике ребенок учится определять меру своих сил и возможностей, развивает осторожность, подготавливает себя для успешного овладения сложными двигательными навыками. Именно поэтому необходимо включать ритмику в проведение занятий с детьми, удовлетворяющую специфическим потребностям детей в разнообразных движениях. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем программы:** 1 занятие в неделю, всего 32 занятия

**Срок освоения программы:** 32 дня в период с октября 2023 по май 2024г.

**Цель:** Раскрытие и реализация личностного потенциала и творческой индивидуальности обучающегося в художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании.

### Задачи программы:

#### *Обучающие:*

- развивать двигательные качества и умения: координацию движений, гибкость и пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать умение слышать музыку и передавать ее характер танцевальными движениями;
- обучать детей танцевальным движениям.

#### *Развивающие*

- способствовать развитию ритмичности, музыкальности;
- развивать интерес к музыкальным и спортивным движениям.

#### *Воспитательные*

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине через музыкальные произведения;
- воспитывать доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях;
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

### Планируемые результаты освоения программы.

Результат	Планируемые результаты
Предметные	Обучающийся:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно выполняет ритмические движения</li> <li>- правильно держит корпус при выполнении танцевальных движений</li> <li>- исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции</li> <li>- выразительно исполняет танцевальные движения</li> </ul>
Метапредметные	У обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>- развиты танцевальные навыки</li> <li>- сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям</li> </ul>
Личностные	У обучающегося: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений</li> <li>- проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость</li> <li>- сформировано понимание значимости здорового образа жизни</li> </ul>

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы:** сетевая форма, модульный принцип

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся 1 раз в неделю длительностью от 15 – 25 минут (в зависимости от возрастной категории группы). Прохождение программы планируется в два этапа: разучивание движений и постановка 1-й музыкальной композиции с последующим выступлением в праздничной программе, разучивание движений и постановка 2-й музыкальной композиции с последующим выступлением в праздничной программе.

**Условия набора в коллектив:** особых требований к уровню знаний и навыков обучающихся не предъявляется. Желательно отсутствие медицинских противопоказаний для занятия физкультурно-спортивными упражнениями. Для занятий необходимо наличие чешек, спортивной формы.

**Условия формирования групп:** группы формируются по 10 человек. По окончании срока реализации программы, осуществляется **новый набор обучающихся.**

**Формы организации занятий:** групповая

**Формы проведения занятий:** традиционные - (репетиция, праздник), нетрадиционные (занятие-творчество) – импровизация.

**Форма организации деятельности обучающихся:** коллективная (разучивание танца), групповая (работа в малых группах)

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Раздаточный инвентарь: мячи, гимнастические коврики, гимнастические палки на каждого обучающегося; атрибуты для танцевальных композиций (шляпы, трости)

- Форма одежды: для мальчиков и девочек – белые футболки, черные шорты, чешки, для показательного выступления – парадная форма одежды (белый верх, темный низ);
- Технические средства обучения: мультимедийное оборудование, музыкальный центр, музыкальная переносная колонка, флешка;
- Информационное обеспечение: книги с танцами, играми и упражнениями для детей.

#### Учебный план (для детей 3 – 4 года)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводная часть	1	5 мин	10 мин	Наблюдение.	Показ.
2	Ритмические упражнения	5	25 мин	50 минут	Наблюдение.	Показ.
3	Ритмические упражнения	10	30 мин	2 часа	Наблюдение.	Показ.
4	Элементы танцев, плясок	6	20 мин	1 час 10 мин	Наблюдение.	Показ.
5	Элементы танцев, плясок	9	30 мин	1 час 45 мин	Наблюдение.	Показ.
6	Итоговое занятие	1	5 мин	10 мин	Выступление	
	Итого	32 учебных часов	1 час 55 мин	5 часов 55 мин		

#### Учебный план (для детей 4 – 5 лет)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводная часть	1	5 мин	15 мин	Наблюдение.	Показ.
2	Ритмические упражнения	5	25 мин	1 час 15 минут	Наблюдение.	Показ.
3	Ритмические упражнения	10	50 мин	2 часа 55 минут	Наблюдение.	Показ.
4	Элементы танцев, плясок	6	30 мин	1 час 35 мин	Наблюдение.	Показ.
5	Элементы танцев, плясок	9	45 мин	2 часа 35 мин	Наблюдение.	Показ.
6	Итоговое занятие	1	5 мин	15 мин	Выступление	
	Итого	32 учебных часов	2 часа 40 мин	7 часов 55 мин		

#### Учебный план (для детей 5 – 6 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы контроля
---	------------------------	------------------	----------------

<b>п/п</b>		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
1	Вводная часть	1	5 мин	20 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
2	Игроритмика.	5	25 мин	1 час 40 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
3	Игрогимнастика.	10	50 мин	3 часа 20 мин	Наблюдение. Показ. Анализ
4	Игротанцы.	6	30 мин	2 часа	Наблюдение. Показ. Анализ
5	Игротанцы.	9	45 мин	3 часа	Наблюдение. Показ. Анализ
6	Итоговое занятие	1	5 мин	20 мин	Выступление
	Итого	32 учебных часов	2 часа 40 мин	10 часов 40 мин	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕН:**

Приказом № 53 от 01.09.2023г.  
заведующего

ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритмопластика»  
на 2023-2024 учебный год**

**Педагог : Дельцова Наталья Сергеевна**

**Календарный учебный график (для детей 3 – 4 года)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023г.	31.05.2024г.	32	32	32	1 раз в неделю 15 мин

**Календарный учебный график (для детей 4 – 5 лет)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023г.	31.05.2024г.	32	32	32	1 раз в неделю 20 мин

**Календарный учебный график (для детей 5 – 6 лет)**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

1 год	01.10.2023г.	31.05.2024г.	32	32	32	1 раз в неделю  25 мин
-------	--------------	--------------	----	----	----	---------------------------------

**Рабочая программа  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Ритмопластика»**

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- развивать двигательные качества и умения: координацию движений, гибкость и пластичность, умение ориентироваться в пространстве;
- формировать умение слышать музыку и передавать ее характер танцевальными движениями;
- обучать детей танцевальным движениям.

#### *Развивающие*

- способствовать развитию ритмичности, музыкальности;
- развивать интерес к музыкальным и спортивным движениям.

#### *Воспитательные*

- воспитывать патриотические чувства, любовь к Родине через музыкальные произведения;
- воспитывать доброжелательное отношение, уважение к партнерам в танцевальных композициях;
- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни.

### **Ожидаемые результаты.**

#### **Предметные:**

Обучающийся к концу изучения программы:

- правильно выполняет ритмические движения
- правильно держит корпус при выполнении танцевальных движений
- исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции
- выразительно исполняет танцевальные движения

#### **Метапредметные:**

У обучающегося к концу изучения программы:

- развиты танцевальные навыки
- сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям
- повышен уровень представлений о жанрах классической музыки.

#### **Личностные:**

У обучающегося к концу изучения программы:

- сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений
- проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость
- сформировано понимание значимости здорового образа жизни

### **Содержание образовательной программы (для детей 3 – 4 лет)**

<b>Раздел:</b>	<b>Содержание:</b>	
	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вводная часть</b>	Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой	Ходьба по кругу, построение врассыпную, в круг – чередовать. Бег по залу «змейкой»

<b>Игроритмика (дискоразминка)</b>	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Карлики и великаны», «Круг, колона, шеренга». Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания).
<b>Игротанец</b>	1.Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. 2.Координировать движения рук иног. 3.Учить прыгать легко, ритмично. 4.Учить танцевальный шаг галопа.	«Лошадки бьют копытом», «Соседи», «Мартышки», «Топ-топ, каблучок» И.М.Каплунова И.А.Новоскольцева
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Выполнять движения под музыку ритмично. содержание музыки в движении. 2.Учить выполнять жест «приглашение» 3.Обратить внимание на партнера в танце.	«Часики», «Автомобили» «Ветер» «Паровоз», «Паучок» «Чашка»
<b>Танец</b>	1.Упражнять в поскоке, легком беге 2.Учить новые танцевальные композиции. 3.Упражнять детей в умении выполнять ритмично (выставлениеноги вперед на носок, притопы).	«Веселые лягушата», «Парная пляска», Полька «Старый жук», Авторские разработки танцев
<b>Коммуникатив но- танцевальная игра</b>	1.Учить детей определять сильные доли хлопками. 2.Закреплять топающий шаг.	«Музыкальное эхо», «Поезд» «Са-Фи – Дансе» уроки №1-2/90, А.И.Буренина «Коммуникативные танцы»
<b>Игроритмика (дискоразминка)</b>	1.Развивать чувство ритма. 2.Хлопки на сильную долю (размер 4/4). 3.Хлопки и притопы на сильную и слабую доли такта.	«Гуси и гусеницы», «Матрешки на полке», «Слоны»
<b>Игротанец</b>	1.Упражнять в умении выполнять танцевальные движения. 2. Добиваться четкости при выполнении движений. 3.Выполнять движения легко, свободно. 4.Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу. 5. Учить народным танцевальным движениям. Добиваться четкости при выполнении движений.	«Петрушки», «Куклы», «Камушки», «Кочки» «Улитка», «Бревнышко»  «Бабочки»
<b>Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Формировать выразительность телодвижений, пластичность. 2.Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок)	«Карусельные лошадки» муз. Б.Савельева
<b>Танец</b>	1.Развивать умение выразительно	Танец с балалайками»

	двигаться в соответствии с характером музыки с предметами. 2. Сохранять осанку, следить за движением рук.	М.Морозова, Диск «Все мы дружим спесенкой» Морозовой
<b>Коммуникативно-танцевальная игра</b>	1. Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце. 2. Развивать умение имитировать движения соответственно образу.	Закручивание круга», «Гусеница», А.И.Буренина «Коммуникативныетанцы»
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1. Увеличение круга (усиление звука) и уменьшение круга (уменьшение звука). 2. Движения руками в разном темпе. 3. Развивать динамический слух. 4. Упражнять в умении выполнять движения в различном темпе.	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» 3.Рот
<b>Игротанец</b>	1. Русский шаг (шаг с притопом). 2. Перестроения в несколько круговна шаге и беге. 3. Формировать умение выполнять танцевальный комплекс	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» 3.Рот
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1. Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения. 2. Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки. 3. Уметь прямо держать корпус тела.	«Воробьиная дискотека» «Сверчок» М.Пляцковского, Жест «Хорошее настроение»
<b>Танец</b>	1. Развивать двигательные умения детей, координацию движений. 2. Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу.	«Зимняя фантазия», «Русский хоровод» («Русский лирический») Диск классической музыки «Шедевры инструментальной музыки» часть 1-я.
<b>Коммуникативно-танцевальная игра.</b>	1. Развивать коммуникативные навыки. 2. Формировать волевые навыки.	«Музыкальные стулья», «Снежная баба», «Са-фи-дансе» урок №25-26/114
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю. 2. Движения туловищем в разном темпе. 3. Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»). 4. Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию. Закреплять навык пружинящего движения.	Полька «Попрыгунчики» («Топ- топ, каблучок 2» И.М.Каплунова И.А.Новоскольцева)
<b>Игротанец</b>	1. Пскоки по кругу. 2. Учить легко прыгать. 3. Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с	Упражнения «Ленточки», Жест «Ай-ай-ай»

	лентой («фруг», «змейка») 4.Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону.	
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы. 2.Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами.	«Большая прогулка» («Марш»),«Облака» (муз. В. Шаинского) «Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танец</b>	Закреплять знакомые танцевальные движения в парах.	«Танец снеговиков» Авторские разработки
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	Развивать умение изображать сказочные образы в движении.	«Два Мороза», «Гномик веселый,грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1.Ходьба с увеличением темпа,переход на бег и обратно. 2.Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. 3.Хлопковые упражнения в ходьбеи беге по звуковому сигналу.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Игротанец</b>	1.Русский хороводный шаг. 2.Приставной шаг с притопом 3.Выпад с хлопками 4.Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу. 5.Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. 6.Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Учить изменять движения. Развивать пластичность. 2.Формировать умение выполнять движения бегового характера. 3.Учить выполнять жест благодарности или приветствия	«Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Танец</b>	1.Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. 2.Учить диско-движениям.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	1.Развивать коммуникативные способности детей. 2.Развивать инициативу при составлении танцевальных композиций.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Игроритмика.</b>	1.Хлопки и удары ногой на сильнуюи	Вальс «Встреча весны»

<b>(Дискоразминка)</b>	слабую доли такта. 2.Закреплять умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе. 3.Развивать чувство ритма.	3.Роот, «Деревца качаются», «Заводные игрушки» («Потанцуй со мной, дружок»)
<b>Игротанец</b>	1.Упражнение «до-за-до» в парах. 2.Шаг с притопом. 3.Учить новому танцевальному движению в парах. 4.Продолжать учить приставной шаг, приставляя пятку к пятке.Шагать легко, слегка пружиня ног	«Трик, трик, трик» (диск «Потанцуй со мной, дружок»)
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Формировать умение выполнять танцевально-образные движения в низких положениях.	«Приходи сказка», «Са-Фи-дансе» урок №49/208
<b>Танец</b>	1.Способствовать развитию двигательной раскрепощенности в танцевальных движениях.	«Кадриль» р.н.м. Авторская разработка Польша «Не шали!»
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	1.Развивать коммуникативные способности в парах. 2.Формировать ориентировку в пространстве. 3.Развивать умение выражать в пластике разные образы.	«Птица без гнезда», «Воробушки», «Са-Фи-дансе» урок №50/134
<b>Итоговое занятие</b>	1.Способствовать развитию творческих способностей при использовании знакомых движений. 2.Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце.	

### Календарно-тематический план (для детей 3 – 4 лет)

Наименование тем и занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводная часть	5 минут	10 минут	10.10	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	10 минут	17.10	

Игротанец	5 минут	10 минут	24.10	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	10 минут	31.10	
Танец	5 минут	10 минут	07.11	
Коммуникативно-танцевальная игра.	5 минут	10 минут	14.11	
Игроритмика (дискоразминка)	3 минуты	12 минут	21.11	
Игротанец	3 минуты	12 минут	28.11	
Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика	3 минуты	12 минут	05.12	
Танец	3 минуты	12 минут	12.12	
Коммуникативно-танцевальная игра.	3 минуты	12 минут	19.12	
Игроритмика. (Дискоразминка)	3 минуты	12 минут	26.12	
Игротанец	3 минуты	12 минут	09.01	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	3 минуты	12 минут	16.01	
Танец	3 минуты	12 минут	23.01	
Коммуникативно-танцевальная игра.	3 минуты	12 минут	30.01	
Игроритмика.	3 минуты	12 минут	06.02	

(Дискоразминка)				
Игротанец	3 минуты	12 минут	13.02	
Танцевально- ритмическая гимнастика и пластика	3 минуты	12 минут	20.02	
Танец	3 минуты	12 минут	27.02	
Коммуникативно- танцевальная игра.	3 минуты	12 минут	05.03	
Игроритмика. (Дискоразминка)	3 минуты	12 минут	12.03	
Игротанец	3 минуты	12 минут	19.03	
Танцевально- ритмическая гимнастика и пластика	3 минуты	12 минут	26.03	
Танец	3 минуты	12 минут	02.04	
Коммуникативно- танцевальная игра.	3 минуты	12 минут	09.04	
Игроритмика. (Дискоразминка)	3 минуты	12 минут	16.04	
Игротанец	3 минуты	12 минут	23.04	
Танцевально- ритмическая гимнастика и пластика	3 минуты	12 минут	07.05	
Танец	3 минуты	12 минут	14.05	

Коммуникативно-танцевальная игра	3 минуты	12 минут	21.05	
Итоговое занятие	5 минут	10 минут	28.05	

### Содержание образовательной программы (для детей 4 – 5 лет)

Раздел	Содержание:	
	Теория	Практика
<b>Вводная часть</b>	1. Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория) 2. Правильные и.п.	Ходьба по кругу, построение в рассыпную, в круг – чередовать. Бег по залу «змейкой»
<b>Игроритмика (дискоразминка)</b>	1. Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. 2. Добиваться ритмичности (разные ритмические сочетания), бодро шага.	«Карлики и великаны» «Круг, колона, шеренга»
<b>Игротанец</b>	1. Ходьба («кошечка», «цыплята»), по кругу. 2. Координировать движения рук иног. 3. Учить прыгать легко, ритмично. 4. Учить танцевальный шаг галопа.	«Лошадки бьют копытом», «Соседи», «Мартышки», «Топ-топ, каблучок» И.М.Каплунова И.А.Новоскольцева
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1. Выполнять движения под музыку ритмично. содержание музыки в движении. 2. Учить выполнять жест «приглашение» 3. Обратить внимание на партнера в танце.	«Часики», «Автомобили» «Ветер» «Паровоз», «Паучок» «Чашка»
<b>Танец</b>	1. Упражнять в поскоке, легком беге 2. Учить новые танцевальные композиции. 3. Упражнять детей в умении выполнять ритмично (выставление ноги вперед на носок, притопы).	«Веселые лягушата», «Парная пляска», Полька «Старый жук», Авторские разработки танцев
<b>Коммуникативно-танцевальная игра</b>	1. Учить детей определять сильные доли хлопками. 2. Закреплять топающий шаг.	«Музыкальное эхо», «Поезд» «Са-Фи – Дансе» уроки №1-2/90, А.И.Буренина «Коммуникативные танцы»
<b>Игроритмика (дискоразминка)</b>	1. Развивать чувство ритма. 2. Хлопки на сильную долю (размер 4/4). 3. Хлопки и притопы на сильную и слабую доли такта.	«Гуси и гусеницы», «Матрешки на полке», «Слоны»

<b>Игротанец</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Упражнять в умении выполнять танцевальные движения.</li> <li>2. Добиваться четкости при выполнении движений.</li> <li>3.Выполнять движения легко,свободно.</li> <li>4.Учить детей в прыжке выставлять поочередно ногу.</li> <li>5. Учить народным танцевальным движениям. Добиваться четкости при выполнении движений.</li> </ol>	<p>«Петрушки»,«Куклы», «Камушки»,«Кочки» «Улитка»,«Бревнышко»</p> <p>«Бабочки»</p>
<b>Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать выразительность телодвижений, пластичность.</li> <li>2.Уметь выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок)</li> </ol>	«Карусельные лошадки» муз. Б.Савельева
<b>Танец</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать умение выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами.</li> <li>2.Сохранять осанку, следить за движением рук.</li> </ol>	Танец с балалайками» М.Морозова, Диск «Все мы дружим спесенкой» Морозовой
<b>Коммуникативно-танцевальная игра</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Содействовать развитию навыков общения друг с другом в танце.</li> <li>2.Развивать умение имитировать движения соответственно образу.</li> </ol>	Закручивание круга», «Гусеница», А.И.Буренина «Коммуникативныетанцы»
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Увеличение круга (усиление звука)и уменьшение круга (уменьшение звука).</li> <li>2.Движения руками в разном темпе.</li> <li>3.Развивать динамический слух.</li> <li>4.Упражнять в умении выполнять движения в различном темпе.</li> </ol>	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» 3.Роот
<b>Игротанец</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Русский шаг (шаг с притопом).</li> <li>2.Перестроения в несколько круговна шаге и беге.</li> <li>3Формировать умение выполнять танцевальный комплекс</li> </ol>	Упражнения «Султанчики» «Танец султанчиками» 3.Роот
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формировать умение выполнять образно-танцевальные упражнения.</li> <li>2.Продолжать учить бегать легко и ритмично, не зажимать руки.</li> <li>3.Уметь прямо держать корпус тела.</li> </ol>	«Воробьиная дискотека» «Сверчок»М.Пляцковского, Жест «Хорошее настроение»
<b>Танец</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать двигательные умениядетей, координацию движений.</li> <li>2. Продолжать развивать умение выполнять русские народные движения в кругу.</li> </ol>	«Зимняя фантазия», «Русский хоровод» («Русский лирический»)Диск классическоймузыки «Шедевры инструментальноймузыки» часть 1-я.
<b>Коммуникативно-танцевальная</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Развивать коммуникативныенавыки.</li> <li>2.Формировать волевые навыки.</li> </ol>	«Музыкальные стулья», «Снежная баба», «Са-фи-

<b>игра.</b>		дансе» урок №25-26/114
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1.Прыжки из 1-й позиции во 2-ю. 2.Движения туловищем в разном темпе. 3.Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам») 4.Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию. Закреплять навык пружинящего движения.	Полька«Попрыгунчики» («Топ- топ, каблучок 2» И.М.Каплунова И.А.Новоскольцева)
<b>Игротанец</b>	1.Поскоки по кругу. 2.Учить легко прыгать. 3Упражнять детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («фуг», «змейка») 4.Учить удивляться, покачивать головой из стороны в сторону.	Упражнения «Ленточки», Жест «Ай-ай-ай»
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Формировать умения двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы. 2.Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами.	«Большая прогулка» («Марш»),«Облака» (муз. В. Шаинского) «Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танец</b>	Закреплять знакомые танцевальные движения в парах.	«Танец снеговиков» Авторские разработки
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	Развивать умение изображать сказочные образы в движении.	«Два Мороза», «Гномик веселый,грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1.Ходьба с увеличением темпа,переход на бег и обратно. 2.Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. 3.Хлопковые упражнения в ходьбеи беге по звуковому сигналу.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Игротанец</b>	1.Русский хороводный шаг. 2.Приставной шаг с притопом 3.Выпад с хлопками 4.Формировать осанку, умение выполнять танцевальные шаги в кругу. 5.Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. 6.Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения.	«Гномик веселый, грустный»,«Са-Фи-дансе» урок №35/121
<b>Танцевально ритмическая</b>	1.Учить изменять движения. Развивать пластичность.	«Танец с платками» («Прялица») р.н.м.

<b>гимнастика и пластика</b>	2.Формировать умение выполнять движения бегового характера. 3.Учить выполнять жест благодарности или приветствия	«Тустеп»
<b>Танец</b>	1.Продолжать развивать умение выполнять движения с предметами. 2.Учить диско-движениям.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	1.Развивать коммуникативные способности детей. 2.Развивать инициативу при составлении танцевальных композиций.	Диск «Топ-топ, каблучок2» «Танец с платками» («Прялица») р.н.м. «Тустеп»
<b>Игроритмика. (Дискоразминка)</b>	1.Хлопки и удары ног на сильнуюи слабую доли такта. 2.Закреплять умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе. 3.Развивать чувство ритма.	Вальс «Встреча весны» 3.Роот, «Деревца качаются», «Заводные игрушки» («Потанцуй со мной, дружок»)
<b>Игротанец</b>	1.Упражнение «до-за-до» в парах. 2.Шаг с притопом. 3.Учить новому танцевальному движению в парах. 4.Продолжать учить приставнойшаг, приставляя пятку к пятке.Шагать легко, слегка пружиня ног	«Трик, трик, трик» (диск «Потанцуй со мной, дружок»)
<b>Танцевально ритмическая гимнастика и пластика</b>	1.Формировать умение выполнять танцевально-образные движенияв низких положениях .	«Приходи сказка», «Са-Фи- дансе» урок №49/208
<b>Танец</b>	1.Способствовать развитию двигательной раскрепощенностив танцевальных движениях.	«Кадриль» р.н.м. Авторская разработка Полька «Не шали!»
<b>Коммуникативн о-танцевальная игра.</b>	1.Развивать коммуникативные способности в парах. 2.Формировать ориентировку в пространстве. 3.Развивать умение выразить впластике разные образы.	«Птица без гнезда», «Воробушки», «Са-Фи- дансе» урок №50/134
<b>Итоговое занятие</b>	1.Способствовать развитию творческих способностей при использовании знакомых движений. 2.Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце.	

#### Календарно-тематический план (для детей 4 – 5 лет)

Наименование тем и занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводная часть	5 минут	15 минут	10.10	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	15 минут	17.10	
Игротанец	5 минут	15 минут	24.10	
Танцевально- ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	15 минут	31.10	
Танец	5 минут	15 минут	07.11	
Коммуникативно- танцевальная игра.	5 минут	15 минут	14.11	
Игроритмика (дискоразминка)	5 минут	15 минут	21.11	
Игротанец	5 минут	15 минут	28.11	
Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	15 минут	05.12	
Танец	5 минут	15 минут	12.12	
Коммуникативно- танцевальная игра.	5 минут	15 минут	19.12	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	15 минут	26.12	
Игротанец	5 минут	15 минут	09.01	
Танцевально- ритмическая	5 минут	15 минут	16.01	

гимнастика и пластика				
Танец	5 минут	15 минут	23.01	
Коммуникативно-танцевальная игра.	5 минут	15 минут	30.01	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	15 минут	06.02	
Игротанец	5 минут	15 минут	13.02	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	15 минут	20.02	
Танец	5 минут	15 минут	27.02	
Коммуникативно-танцевальная игра.	5 минут	15 минут	05.03	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	15 минут	12.03	
Игротанец	5 минут	15 минут	19.03	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	15 минут	26.03	
Танец	5 минут	15 минут	02.04	
Коммуникативно-танцевальная игра.	5 минут	15 минут	09.04	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	15 минут	16.04	
Игротанец	5 минут	15 минут	23.04	

Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	15 минут	07.05	
Танец	5 минут	15 минут	14.05	
Коммуникативно-танцевальная игра	5 минут	15 минут	21.05	
Итоговое занятие	5 минут	15 минут	28.05	
Итого:				

### Содержание образовательной программы (для детей 5 – 6 лет)

Раздел:	Содержание:	
	Теория:	Практика:
Вводная часть	1. Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория)	Ходьба по кругу, построение в рассыпную, в круг – чередовать. Бег по залу «змейкой». Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед». Упражнение на восстановление дыхания «Сон. П/и «Море волнуется» на берегу моря»
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	1. Ходьба с перестроением в две колонны - в одну «Игра Шишка камешек» 2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчики кузнечики» 3. Акробатика «Складочка», «Корзинка» 4. Танцевальная композиция «Капельки» 5. П/и «Море волнуется» 6. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Игроритмика. Танцевальная композиция	Правильная постановка стопы при беге	1. Боковой галоп, бег спиной вперед 2. Танцевальная зарядка «Буратино»

«Капельки»		<p>3.Иу для развития ритма «Зайка-попрыгайка»</p> <p>4.Акробатика «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»-сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол.</p> <p>5.Танцевальная композиция «Капельки»</p>
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении «Великаны-гномы»</p> <p>2.Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся»</p> <p>4.И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай»</p> <p>5.Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол.</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p>
Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Хороводная игра «Ручеек», ходьба, выполняя простые движения с предметами.</p> <p>2.Бег с перестроением в 2,3 колонны, бег широкий, острый, с остановками</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм»</p> <p>5.Акробатические упр. «Бабочка», «Складочка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Капельки»</p> <p>7.П/и «Стоп»</p> <p>8.Релаксация «В лесу»</p>

<p>Игроритмика. Танцевальная композиция «Капельки»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на полу пальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием</li> <li>2. Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички»</li> <li>3. Танцевальная зарядка «Антошка»</li> <li>4. И/у для развития ритма «Слушай и повторяй»</li> <li>5. Акробатика- «Лягушки», «Кольцо»</li> <li>6. Танцевальная композиция «Капельки»</li> <li>7. П/и «Невод»</li> <li>8. Релаксация «В лесу»</li> </ol>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</li> <li>2. Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3.</li> <li>3. Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки»</li> <li>4. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку</li> <li>5. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка»</li> <li>6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</li> </ol>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении</li> <li>2. И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии</li> <li>3. Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца)</li> <li>4. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка»</li> <li>5. Комплекс ритмической гимнастики</li> </ol>

		<p>«Куклы»</p> <p>6.П/и «Спортивная фигура, замри!»</p> <p>7.Релаксация «Осенний лист»</p>
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю</p> <p>2.Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок»</p> <p>4.И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно</p> <p>5.Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Релаксация «В саду»</p>
Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	1.Выполнить упражнение «Приветствие». Объяснение: дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми).	<p>1.Ходьба в колонне по одному, в парах.</p> <p>2.Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка Ариэля Рамиреса</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее»</p> <p>5.Акробатика «Полу шпагат», «Корзинка»</p> <p>6.Ритмические упражнения «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).</p>
Игрогимнастика. Комплекс ритмической	Синхронность при выполнении танцевальных движений	1.Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует»

<p>гимнастики «Куклы».</p>		<p>2. Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами (малый мяч)</p> <p>3.И/у для развития ритма «Хлоп-топ»</p> <p>4.Акробатика «Шпагат»</p> <p>5.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>6.П/и «Музыкальная шляпа»</p> <p>7.Релаксация «Падает снег»</p>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1.Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево</p> <p>2.Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте</p> <p>3.Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения</p> <p>5.Акробатика «Шпагат», «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.Релаксация «Скажи доброе словечко»</p>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1.Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</p> <p>2.Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки»</p> <p>4.И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку</p> <p>5.Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p>

		<p>7.И/и «Замри!»</p> <p>8.Релаксация: «На корабле»</p>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения</p>	<p>1. Ходьба</p> <p>2.Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении</p> <p>1й3.И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии</p> <p>4.Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца)</p> <p>5.Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка»</p> <p>6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»</p> <p>7.П/и «Спортивная фигура, замри!»</p> <p>8.Релаксация «Осенний лист»</p>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1.Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю</p> <p>2.Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп</p> <p>3.Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок»</p> <p>4.И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно</p> <p>5.Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка»</p> <p>6.Комплекс ритмических упражнений «Куклы»</p> <p>7.П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8.Релаксация «В саду»</p>
<p>Игрогимнастика. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1.Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах.</p> <p>2.Бег «Снежинки», «Змейкой»</p>

		<p>подскоками</p> <p>3. Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка</p> <p>4. Иу для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее»</p> <p>5. Акробатика «Полу шпагат», «Корзинка»</p> <p>6. Ритмические упражнения «Куклы»</p> <p>7. П/и «Рыбак и рыбки»</p> <p>8. Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание). Ариэля Рамиреса</p>
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1. Ходьба, кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа</p> <p>2. Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части</p> <p>3. Танцевальная гимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка»</p> <p>4. И/у для развития ритма: «Сороконожка»</p> <p>5. Акробатика: «Улитка», «Шпагат»</p> <p>6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Ловишки с лентой»</p> <p>8. Релаксация «Дерево»</p>
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1. Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад</p> <p>2. Бег легкий, бег, топая ногами, семенящий бег под соответствующую музыку</p>

		<p>3. Танцевальная гимнастика «Танцуем сидя»</p> <p>4. И/у для развития ритма: «Протопай ритм своего имени»</p> <p>5. Акробатика «Шпагат», «Лягушка»</p> <p>6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Веселые жмурки»</p> <p>8. Релаксация «Минута тишины»</p>
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1. Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга</p> <p>2. Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Часики»</p> <p>4. И/у для развития ритма «Что звучит»</p> <p>5. Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка»</p> <p>6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Замри!»</p> <p>8. Релаксация «Кукла»</p>
Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1. Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблучка"</p> <p>2. Бег с выбросом прямых ног на вперед, назад; подскоки с вращением рук вперед-назад.</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Танец гномов»</p> <p>4. И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопками на каждый шаг и через шаг</p> <p>5. Акробатика: кувырок вперед, «Шпагат»</p> <p>6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Удочка»</p> <p>8. Релаксация «Шум моря»</p>
Игротанцы.	Показ педагога с объяснением	1. Ходьба «Ручеек», ходьба на

<p>Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»</p>	<p>выполнения упражнения</p>	<p>четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением</p> <p>2. Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег враспынную, с последующим перестроением в определенную фигуру</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Чебурашка»</p> <p>4. И/у для развития ритма «Передай хлопок»</p> <p>5. Акробатика: упр. «Цапля», «Ласточка», «Колобок»</p> <p>6. Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Тише едешь-дальше будешь»</p>
<p>Игротанцы. Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1. Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад</p> <p>2. Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу. Прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка»</p> <p>4. И/у для развития ритма «Прыг-скок»</p> <p>5. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Березка»</p> <p>6. Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»</p> <p>7. П/и «Лошади и наездники»</p> <p>8. Релаксация «Мыльные пузыри»</p>
<p>Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1. Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба «маятник», бег «морские волны».</p> <p>2. Прыжки на месте и в движении из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Красная</p>

		<p>Шапочка»</p> <p>4.И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка»</p> <p>5.Акробатика: Кувырок вперед, «Кобра», «Лучики»</p> <p>6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П\и «Совушка»</p> <p>8.Релаксация «Спящий котенок»</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба на носках, парами (игра «Один-двое», перестроение по ориентирам.</p> <p>2.Бег по кругу, в рассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Мячик»</p> <p>4.И\у для развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки»</p> <p>5.Акробатика: «мост» из положения лежа, «Улитка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П\и «Горелки» 8.Релаксация «Весенний сад»</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба с оббеганием змейкой каждого ребенка в колонне</p> <p>2.Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Мячик»</p> <p>4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся»</p> <p>5.Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра».</p> <p>6.Танцевальная композиция</p>

		<p>«Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Горелки»</p> <p>8.Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба с элементами корригирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики»</p> <p>2.Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец»</p> <p>4.Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся»</p> <p>5.Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру»)</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Шишки, желуди, орехи»</p> <p>8.Релаксация «На морском дне»</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Показ педагога с объяснением выполнения упражнения	<p>1.Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой»</p> <p>2.Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком</p> <p>3.Танцевальная гимнастика «Маленький танец»</p> <p>4.И/у для развития ритма «Прыг-скок»</p> <p>5.Гимнастика растягивания: махи, полу шпагат, «Ласточка»</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Море волнуется»</p> <p>8.Релаксация «На морском дне»</p>

<p>Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1. Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-камешек), ходьба на четвереньках</p> <p>2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчики кузнечики»</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Поросята»</p> <p>4. И/у для развития ритма: «Передай хлопок»</p> <p>5. Стойка на лопатках, «Бабочка»</p> <p>6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7. П/и «Листья и ветер»</p> <p>8. Релаксация «Котята»</p>
<p>Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела</p> <p>2. Бег по кругу, в рассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>3. Танцевальная гимнастика «Поросята»</p> <p>4. И/у для развития ритма и муз. слуха: «Прыгай-хлопай»</p> <p>5. Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка».</p> <p>6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7. П/и «Гимнастическая фигура замри!»</p> <p>8. Релаксация «Гномики»</p>
<p>Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p>	<p>Показ педагога с объяснением выполнения упражнения</p>	<p>1. М/и «Ручеек», ходьба «Спираль»</p> <p>2. Бег на носках, семенящим шагом, бег «как волк», обычный бег со сменой ведущего</p> <p>3. Танцевальная гимнастика</p>

		<p>«Поросята»</p> <p>4.И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай»</p> <p>5.Акробатика: Мост из положения лежа (выборочно –из положения стоя), «кошка», «корзинка».</p> <p>6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки»</p> <p>7.П/и «Ловишки с лентой»</p> <p>8. Релаксация «Морские волны»</p>
Игротанцы. Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	Контроль исполнения	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»
Итоговое занятие	Диагностика навыков и умений детей	Заключительный отчетный концерт

#### Календарно-тематический план (для детей 5 – 6 лет)

Наименование тем и занятий	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводная часть	10 минут	15 минут	10.10	
Игроритмика. (Дискоразминка)	10 минут	15 минут	17.10	
Игротанец	10 минут	15 минут	24.10	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	10 минут	15 минут	31.10	
Танец	10 минут	15 минут	07.11	

Коммуникативно-танцевальная игра.	10 минут	15 минут	14.11	
Игроритмика (дискоразминка)	10 минут	15 минут	21.11	
Игротанец	10 минут	15 минут	28.11	
Танцевальная ритмическая гимнастика и пластика	10 минут	15 минут	05.12	
Танец	10 минут	15 минут	12.12	
Коммуникативно-танцевальная игра.	10 минут	15 минут	19.12	
Игроритмика. (Дискоразминка)	10 минут	15 минут	26.12	
Игротанец	10 минут	15 минут	09.01	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	10 минут	15 минут	16.01	
Танец	10 минут	15 минут	23.01	
Коммуникативно-танцевальная игра.	10 минут	15 минут	30.01	
Игроритмика. (Дискоразминка)	10 минут	15 минут	06.02	
Игротанец	10 минут	15 минут	13.02	

Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	10 минут	15 минут	20.02	
Танец	10 минут	15 минут	27.02	
Коммуникативно-танцевальная игра.	10 минут	15 минут	05.03	
Игроритмика. (Дискоразминка)	10 минут	15 минут	12.03	
Игротанец	10 минут	15 минут	19.03	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	10 минут	15 минут	26.03	
Танец	5 минут	20 минут	02.04	
Коммуникативно-танцевальная игра.	5 минут	20 минут	09.04	
Игроритмика. (Дискоразминка)	5 минут	20 минут	16.04	
Игротанец	5 минут	20 минут	23.04	
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	5 минут	20 минут	07.05	
Танец	5 минут	20 минут	14.05	

Коммуникативно-танцевальная игра	5 минут	20 минут	21.05	
Итоговое занятие	5 минут	20 минут	28.05	

### Методические и оценочные материалы.

#### Методические материалы.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей.

Формы оценки освоения программы:

- наблюдение в процессе занятий
- анализ усвоения материала каждым ребенком

№	Имя ребенка	правильно выполняет ритмические движения		правильно держит корпус при выполнении танцевальных движений		исполняет под музыку упражнения, танцевальные движения, хореографические		выразительно исполняет танцевальные движения		развить танцевальные навыки		сформирован интерес к танцевальным и спортивным движениям		сформировано ответственное отношение к исполнению патриотических произведений		проявляется доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость		сформировано понимание значимости здорового образа жизни		Итоговый показатель		
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	

Критерии:

2 балла - усвоено полностью

1 балл - усвоено частично

0 баллов - не усвоено

Высокий уровень усвоения программы – от 14 до 18 баллов

Средний уровень усвоения программы - от 9 до 14 баллов

Низкий уровень усвоения программы – меньше 9 баллов

### Список используемой литературы.

1. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
2. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
3. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
4. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. – СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
6. Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
8. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
9. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
10. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
11. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
12. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
13. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
14. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
15. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
18. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
19. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
20. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
21. <https://azbuka-child.od.ua/index/stati/fizicheskoe-razvitie-rebyonka/ritmika-dlya-malyishej/>
22. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/04/28/ritmika-dlya-detey-polza-i-pravila-provedeniya>
23. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2014/09/29/statya-na-temu-nuzhna-li-ritmika-detyam>
24. [https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye\\_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-deteyi-3-4-let](https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-deteyi-3-4-let)