

**Управление образования и молодежной политики  
администрации города Владимира  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
г.Владимира «Центр развития ребенка детский сад №68»**

---

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1  
от «28» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом № 348 «27» сентября 2024г.  
Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад №68»  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Смирнова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Бусинки»**

Направленность - социально-гуманитарная  
Уровень сложности - базовый  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации программы 3 года

Автор составитель:  
**Терентьева Лидия Николаевна**  
Инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории

## Пояснительная записка

При составлении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественно-эстетической направленности «Бусинки» руководствовалась следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Устав ДОУ;
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности ДОО;
- Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
- парциальные программы: «Ритмическая мозаика» - Бурениной А.И., «Са-фи-дансе» - Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г.; дополнительной парциальной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

Искусство танца - средство воспитания и развития личности, которое способно создать благотворную почву раскрытия потенциальных возможностей еще маленького человека. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца:

классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Актуальность программы.** Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии, где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее **отличительными особенностями** является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса (значительная часть практических занятий).

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм. Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель развивает музыкальные способности детей.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** – приобщить детей 3-5 лет к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

#### **Задачи 1 год обучения:**

##### ***Образовательные:***

- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

##### ***Воспитательные:***

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

##### ***Развивающие:***

- Развивать творческие способности детей.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.

- Развить воображение, фантазию.

***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья детей.

Форма организации детей: подгрупповые (8-10 человек)

**Задачи 2 год обучения:**

***Образовательные:***

- Формирование и развитие музыкально-ритмических способностей и творческого потенциала детей дошкольного возраста;
- Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
- Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

***Воспитательные:***

- Использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций.

***Развивающие:***

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя разные виды движений.
- Развитие умений ориентироваться в пространстве.
- Развитие способности различать жанр произведения.

***Оздоровительные:***

- Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, содействие профилактики плоскостопия, развитие и функциональное совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.
- обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

**Содержание программы**

Срок реализации дополнительной образовательной программы «Бусинки» рассчитан на 8 месяцев: с 1 октября по 31 мая.

**Учебный план занятий:**

<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во недель</b>	<b>Всего часов</b>
Младшая группа 1 – 15 мин. (0,25) два раза в неделю Младшая группа 2 – 15 мин. (0,25)) два раза в неделю	62	30,5
Средняя группа 1 – 20 мин. (0,33) два раза в неделю Средняя группа 1 – 20 мин. (0,33) два раза в неделю	62	40,92

## Календарно-тематический план 1 года обучения

3-4 года

Неде-ля	Содержание занятия		
	Занимательная разминка	Танцевальная гимнастика	Веселый тренинг
<b>ОКТАБРЬ</b>			
1 неде-ля	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Танец «Весёлые цыплята»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклоны вправо-влево.</li> <li>2. Кружение.</li> <li>3. Грозят пальчиками.</li> <li>4. Гладят животик.</li> <li>5. Кружение – 1 оборот.</li> <li>6. Взмахивание крылышками, «клювик» вверх, повороты вправо-влево.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Головами покиваем»</b> - разминка.</li> </ul> <p>Головами покиваем, Носиками помотаем. И зубами постучим, И немножко помолчим.</p> <p>Плечиками мы покрутим И про ручки не забудем, Пальчиками потрясём И немножко отдохнём.</p> <p>Мы ногами поболтаем, И чуть-чуть поприседаем, Ножкой ножку подобьём И с начала всё начнём.</p>
2 неде-ля	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба.</p>	<p><b>Ритмичный танец «Цыганский»</b> Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки.</li> <li>2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой.</li> <li>3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх.</li> <li>4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад.</li> <li>5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.</li> <li>6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой.</li> <li>7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.</li> </ul> <p>- На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем, и мы также покачаться!</p> <p><i>Ложитесь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед-назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Цапля»</b> на координацию – для мышц ног.</li> </ul> <p><i>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в</i></p>

		<p>грудь.</p> <p>8. Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад.</p> <p>9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.</p> <p>10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.</p> <p>11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.</p> <p>12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</p>	<p><i>колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге.</i></p> <p>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
<p>3-4 неде- ля</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапять). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p>	<p><b>Ритмичный танец «Цыганский».</b></p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Катание на морском коньке»</b> на гибкость – для мышц живота, ног. <i>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.</i> <i>Повторить 3-4раза</i></li> <li>• <b>«Стойкий оловянный солдатик»</b> – для мышц спины, живота, ног. <i>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите</i></li> </ul>

			<p><i>стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</i></p>
--	--	--	--

### НОЯБРЬ

1-2 неде- ля	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»</b> Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя, руки вниз.</li> <li>2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики.</li> <li>3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку.</li> <li>4. Повороты на месте на носочках, руки вверх.</li> <li>5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.</li> <li>6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.</li> <li>7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.</li> <li>8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».</li> <li>9. Стоя, руки вниз. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».</li> <li>10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.</li> <li>11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.</li> <li>12. Стоя, руки вниз. Большие махи перед собой.</li> <li>13. Сидя на полу, руки вниз. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.</li> </ol>	<p>• «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. <i>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</i></p>
--------------------	---	--	--

3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.	<b>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»</b> Каждое упражнение выполняется по 4 раза.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Качалочка»</b> на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Ложимся на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед-назад. Когда устанете – отдохните. Повторить 3 раза</li> <li>• <b>«Цапля»</b> на координацию – для мышц ног. <i>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге.</i> Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</li> </ul>
---------------	---	---	--

### ДЕКАБРЬ

1-2 неделя	Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты),	<b>Ритмический танец «Летка-енка»</b> Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ловкий Петрушка»</b> – для мышц ног, координации. В маленькой шкатулке сидит <b>Петрушка</b>, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на</li> </ul>
---------------	--	--	--



	<p>передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.</p>	<p>пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Растяжка ног»</b> на гибкость – для мышц спины, ног.</li> </ul> <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках муз.руководитель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Ритмический танец «Летка-енка»</b></p> <p>Упражнения выполняются по четыре раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</b> – упражнение для осанки.</li> </ul> <p>Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:</p> <p>- «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»</p> <p><i>Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Карусель»</b> – для мышц рук, ног, ягодиц;</li> </ul>

			<p>координации.</p> <p><i>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</i></p>
<b>ЯНВАРЬ</b>			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Ритмический танец «Ежик резиновый»</b></p> <p><i>Вступление.</i> По роще калиновой (<i>Подскокис ноги на ногу по кругу, руки на поясе.</i>) По роще осиновой На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку.</p> <p>Были у ежика Зонтик от дождика, (<i>Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.</i>) Шляпа и пара галош. (<i>Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.</i>) Божьей коровке, Цветочной головке Ласково кланялся еж.</p> <p><b>Проигрыш.</b> (<i>Переступают с ноги на ногу, качая головой. Кружатся на подскоке.</i>)</p> <p>2. Здравствуйте, елки! (<i>Наклоняют голову вперед – 2 раза.</i>) На что вам иголки? Разве мы волки вокруг? (<i>Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.</i>) Как вам не стыдно! Это обидно, Когда ошетинился друг. (<i>Грозят пальцем левой руки.</i>) Небо лучистое, (<i>Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.</i>)</p>	<p>• <b>«Ах, ладошки, вы, ладошки!»</b> – упражнение для осанки.</p> <p><i>Встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем:</i></p> <p>«Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!»</p> <p><i>Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</i></p> <p>• <b>«Карусель»</b> – для мышц рук, ног, ягодиц; координации.</p> <p><i>Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг</i></p>

		Облако чистое. ( <i>«Рисуют солнце» левой рукой.</i> ) На именины к щенку ( <i>«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.</i> ) Ежик резиновый. ( <i>Идут на месте</i> )	<i>себя с помощью рук. Закружилась карусель!</i>
3-4 неделя	Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	<b>Ритмический танец «Ежик резиновый»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Маленький мостик»</b> – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</li> <li>• <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</li> </ul>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
1-2 неделя	Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе,	<b>Ритмический танец «Яблочко»</b> <i>1-е движение.</i> Под марш дети	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Маленький мостик»</b> – для мышц рук, живота, ног; гибкости. - Шли ежата по лесу.</li> </ul>

	<p>руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	<p>встают в шахматном порядке.</p> <p><i>2-е движение.</i> Выходят напяточку вперед-назад, руки выносят вперед.</p> <p><i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги.</p> <p><i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно.</p> <p><i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.</p> <p><i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<p>Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Ложимся на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Паровозик»</b> – для мышц спины, ног, ягодиц. <i>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</i></li> </ul>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; и.п.; 2- лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед.</p>	<p><b>Ритмический танец «Яблочко»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Лодочка»</b> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</li> </ul> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Насос»</b> – для мышц ног, спины; гибкости.</li> </ul> <p>- Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз»,</p>

	Заключительная ходьба.		Ноги выпрямили враз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.
<b>МАРТ</b>			
1-2 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заклучительная ходьба.	<b>Ритмический танец «Русский»</b> 1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. 2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. 3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. 4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. 5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. 6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. 7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. 8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. 9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. 10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. 11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. 12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. 13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой. 14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</li> </ul> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости.</li> </ul> <p>- Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>

		<p>помогая руками на полу. 15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.</p>	
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Ритмический танец «Русский»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</li> </ul> <p>- Сейчас мы будем готовить ракету к полету. <i>Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</i></p> <p>Три, два, один – пуск! <i>Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. (Повторить 3 раза.)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Экскаватор»</b> – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul> <p>- Давайте поиграем «в экскаватор». <i>Ложитесь на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</i></p>
<b>АПРЕЛЬ</b>			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь,</p>	<p><b>Ритмический танец «Антошка»</b> (под песню «Антошка»).</p> <p><b>Вступление.</b> Дети становятся врассыпную, ноги на ширине</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Ракета»</b> – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</li> </ul> <p>Сейчас мы будем</p>

	<p>носки вместе (косопалить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>	<p>плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p><b>1-й куплет.</b> На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p><b>Припев.</b> На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.</p> <p><b>2-й куплет.</b> На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.</p> <p><b>Проигрыш.</b> Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.</p> <p><b>Припев.</b> Повторить движения припева после 1-го куплета.</p> <p><b>3-й куплет.</b> Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.</p> <p><b>Припев.</b> Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	<p>готовить ракету к полету. <i>Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их.</i></p> <p>- Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! <i>Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости.</li> </ul>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p><b>Ритмический танец «Антошка»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног.</li> </ul> <p><i>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Гусеница» – для</li> </ul>

	<p>Ходьба «Слоники» ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>		<p>мышц рук, ног. <i>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</i></p>
<b>МАЙ</b>			
<p>1 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p><b>Ритмический танец «Чунга-чанга»</b> <i>Вступление.</i> Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты). 1-й куплет: (Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед) <b>2-й куплет:</b> (Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.) <b>Проигрыш.</b> (Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).) <b>3-й куплет</b> (без слов).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Крокодил»</b> – для мышц рук, спины, ног. <i>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</i></li> <li>• <b>«Гусеница»</b> – для мышц рук, ног. <i>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</i></li> </ul>



		<p><b>1-е предложение.</b> Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях.)</p> <p><b>2-е предложение.</b> (Те же движения повторяются в левую сторону.)</p> <p><b>Привев.</b> (Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).</p>	
2 неделя	<p>Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>	<p>Репетиционная работа к отчетному концерту</p> <p>Ритмический танец «Чунгачанга»</p> <p>Ритмический танец «Антошка»</p> <p>Ритмический танец «Русский»</p> <p>Ритмический танец «Яблочко»</p>	
3 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый»</p> <p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»</p> <p>Ритмичный танец «Цыганский»</p> <p>Ритмический танец «Летка-енка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Колобок»</b> – для мышц шеи, спины, живота; гибкости.</li> </ul> <p>Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился!</p> <p><i>Ложитесь на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени.</i></p> <p><i>Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять –</i></p>

	ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.		<p><i>развалились вы опять. Вытяните ноги и ложитесь на спину.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>«Достань мяч»</b> – для мышц ног, спины, гибкости.</li> </ul> <p><i>Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.</i></p>
4 неделя		<b>Отчетный концерт для родителей</b>	

### Календарно-тематический план 2 года обучения

4-5 лет

Дата проведения	Тема	Цели и задачи	Музыкально- ритмический репертуар
<b>Октябрь</b>			
1 неделя	Неделя радостных встреч	Социализация детей, развитие нравственно коммуникативных навыков. Развитие музыкальной памяти, обогащение музыкально-слуховых представлений Активизация связи между музыкой и движением, бережное отношение к музыке, во время ее звучания нельзя шуметь, говорить, смеяться, без музыки не разрешается двигаться.	«Ритмическая мозаика» Буренина А.И. «Потанцуй со мной дружок» И. Каплунова  Коммуникативные игры – танцы «Найди себе пару», игры с именами. Разучивание парной пляски по показу
2 неделя	Неделя осенних прогулок	Развитие музыкального восприятия: умения отражать в движениях характер музыки: «Спокойный», «Осенний». Развитие сенсорных способностей: различение контрастов в динамике (тихо-громко), в темпе (быстро – медленно) и умение согласовывать темп движения с темпом музыки.	«Хоровод с осенними листиками», муз.-ритм. упражнение «Веселые путешественники», игра «Эхо» с хлопками
3 неделя	Неделя танцев с	Развитие слухового внимания и тембрового слуха. Различение на	Разучивание хороводов осенней тематики. Пляска с

	осенними листьями	слух различных тембров(металлический звук, деревянный, бумажный, струнный). Закрепление умения двигаться с метрической пульсацией. Формирование движений: хороводный шаг, топающий шаг, поочередное выставление ног на пятку.	листочками, осенними веточками под двухчастную музыку с контрастными частями
4 неделя	Неделя красивых листьев	Развитие умения менять темп движения в соответствии с музыкой. Ходьба в свободных направлениях по залу . Закрепление двигательных навыков (хороводный, топающий шаг, легкий бег).	Танец с осенними листочками(Г. Вихарева),игра «Листики и дворник», Музыкально-пластичные этюды на развитие танцевального творчества.
<b>Ноябрь</b>			
1 неделя	Неделя дождей и танцующих зонтиков	Развитие образного восприятия музыки, умения передавать в движениях контрастный игровой образ (Солнышко и дождик, Зайчик, лисичка)	Пляска- игра с зонтиками (музыка по выбору) Инсценирование сказки Сутеева «Под грибком», «Прятки» и «Догонялки» с персонажами сказки
2 неделя	Неделя осенних подарков	Освоение танцевального шага, шаг с носка на пятку, шаги на полупальцах. Выработка осанки. <b>Игровое творчество.</b> Формировать умение передавать ритмический рисунок хлопками и притопами. Совершенствовать умение перестраиваться с одной фигуры в другую. Слышать начало и окончание фраз .ориентироваться в пространстве зала. Развивать слуховое и зрительное внимание, память, быстроту реакции, двигаться в темпе и характере музыки.	Хоровод «Вот какой огород», игра-догонялка «Листики», хоровод с осенними листочками, танцевальные импровизации «Подарки Осени».
3 неделя	Неделя осенней грусти	Воспитание музыкальной отзывчивости на музыку: умение выражать в движениях спокойный, неторопливый образ осени. Развитие слухового внимания, умение менять движения в соответствии с контрастными	Повторение танца с зонтиками, упражнение «Прыжки через лужицу», упражнения в легком беге в рассыпную по залу.

		частями музыки.	
4 неделя	Праздник Осени	Подведение к самостоятельному исполнению несложных плясок с листиками, грибочками, зонтиками.	«Танец с зонтиками», «Танец с грибочками», «Хоровод с осенними листьями»
<b>Декабрь</b>			
Декабрь 1 неделя	Неделя запасливых зверушек	Подведение детей к пластической импровизации в движения во время инсценирования знакомых сказок под музыку.  Разучивание элементов народного танца - хлопки, шаги.	Круговая пляска под русскую народную музыку. Инсценирование рус. нар. сказок «Репка». Ж.Е. Фирилева, «Осенний хоровод».
2 неделя	Неделя первого снега	Развитие выразительности движения, мимики.  Усложнение техники танца. Работа над композицией. «Снежинки» (повороты вокруг себя, приседания, полуприседания) - приобретать новые и закрепить старые музыкально-ритмические навыки.	Разучивание парных круговых плясок. Инсценирование игровых песен «Санки» А. Филиппеко, «Зима» М. Красева
3 неделя	Неделя счастливых снеговиков	Закрепление элементов русского танца – положение корпуса рук, ног, головы; притопы.	Танец «Снеговик» муз. К. Вебера, Танец «Снежинок»
4 неделя	Путешествие в зимний лес	Развитие музыкального восприятия: муз. построения игрового образа. Импровизация под музыкальные пьесы игрового характера  «Ворона сердится», «Трусливый заяц».	Пластические этюды на музыку Ю. Забутова «Ворона сердится», «Храбрый заяц». Повторение танца «Снежинок»
<b>Январь</b>			
1 неделя	Неделя зимних звуков	Развитие эмоциональной сферы: умение выражать в движениях различные игровые образы. Закрепление навыков ориентировки в пространстве-ходьба хороводным шагом по кругу, сужение и расширение круга, выполнение несложных плясовых движений	Музыкальные игры и этюды по выбору, танец «Медвежат», «Снежинок».
2 неделя	Прощай,	Побуждение к исполнению знакомых плясок, игр, хороводов.	Повторение знакомых плясок, игр, упражнений, хороводов.

	Ёлочка	Развитие танцевального творчества: импровизация плясовых движений, самостоятельное исполнение танцев и хороводов по желанию детей.	«Пляска зайчиков с морковками», «Танец снежинок», «Танец конфеток», «Снеговиков»
3 неделя	Неделя снежных дорожек	Развитие навыков ориентировки в пространстве, умение выполнять простейшие перестроения - по кругу, парами лицом друг к другу. Закрепление ранее полученных навыков, репетиция танцевальных шагов.	Разучивание круговых и парных танцевальных движений, игры «Догонялки», «Прятки с платочками».
4 неделя	Неделя ледяных фигур	Развитие танцевально-игрового творчества, умения самостоятельно находить движения в соответствии с музыкальным образом. Продолжение работы над развитием навыка ориентировки в пространстве: умение выполнять простейшие перестроения - по кругу, парами лицом друг к другу и спиной, враспынную змейкой.	Упражнения «Снеговик» (музыка по выбору). Муз.-ритм., игровые движения на основе двухчастной контрастной музыки: бег или ходьба, с окончанием музыки замереть в образе ледяной фигуры. Парный круговой танец, образно-игровые композиции «Чебурашка», «Белочка».
<b>Февраль</b>			
1 неделя	Неделя снежных дорожек	Формировать умение передавать ритмический рисунок хлопками и притопами. Совершенствовать умение перестраиваться с одной фигуры в другую. Слышать начало и окончание фраз, ориентироваться в пространстве зала. Развивать слуховое и зрительное внимание, память, быстроту реакции, двигаться в темпе и характере музыки.	Упражнения на перестроение под спокойную и подвижную музыку(по выбору)  Разучивание круговых и парных танцевальных движений,
2 неделя	Неделя домашних животных	Развитие эмоциональной сферы детей, создание радостной атмосферы (психологического комфорта) средствами муз. игр, веселых плясок.	Муз.-ритм. композиция по показу педагога «Разноцветная игра», «Птички и ворона», «Кошка с котятами»
3 неделя	Льдинки и сосульки	Развитие ритмического слуха: воспроизведение ритмической пульсации, выделение сильной доли в ритмических играх, плясках, хороводах.	Музык.-коммуникативные игры с предметами (палочки, бубны, колокольчики) на основе народных плясовых мелодий. Разучивание танца с

		Специфика танцевального шага, бега. Упражнение для рук (открываются из 1 поз. и закрываются на поясе во 2 поз.). Постановка танцевального номера.	цветами П. Чайковского
4 неделя	Блинная неделя	Специфика танцевального шага, бега. Упражнение для рук (открываются из 1 поз. и закрываются на поясе во 2 поз.). Постановка танцевального номера	Разучивание танца с цветами П. Чайковского Музык.-коммуникативные игры с предметами (блинчики, снежки)
<b>Март</b>			
1 неделя	Ожидание весны	Закреплять умение воспроизводить в движении ритмическую пульсацию, несложный ритмический рисунок. Разучивание новых танцевальных элементов, закрепление ранее изученных танцевальных позиций.	Танец «Солнечные лучики», весенние хороводы, музыкально-подвижные игры по выбору детей
2 неделя	Музыкальные подарки для бабушки и мамы	Развитие умений выполнять плясовые движения по показу и самостоятельно. Постановочная работа. Развитие выносливости при исполнении движений в быстром темпе.	Пляска «Кнопочки», «Две капельки» Е. Зарицкой, упражнение с цветами «Вальс» Кишко, парные пляски.
3 неделя	Неделя маминых улыбок	Репетиционная работа – отработка движений танцевальных постановок. Индивидуальный и групповой просмотр отдельных танцевальных элементов.	Пляска «Кнопочки», «Две капельки» Е. Зарицкой, упражнение с цветами «Вальс» Кишко, парные пляски.
4 неделя	Встречаем птиц	Закрепление навыков легкого бега, прыжков на двух ногах, мягкой пружинки.	Упражнение «Воробушки» муз. Т. Вилькорейской. Повторение хороводов
<b>Апрель</b>			
1 неделя	Неделя капели и ручейков	Совершенствование навыка легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Выполнять перестроения в соответствии с частями музыки. Работа над танцевальной композицией «Аннушка». Отработка движения танцующих по кругу, против хода часовой стрелки.	Упражнение «Ручейки» К. Вебера, повторение парных плясок по желанию детей.
2 неделя	Неделя	Совершенствование навыка	Упражнение «Ручейки» К.

	весеннего ветерка	легкого бега, умений начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Выполнять перестроения в соответствии с частями музыки. Работа над танцевальной композицией «Аннушка», работа над основными фигурами танца: переходы, воротца, качели.	Вебера «Русский хороводный танец».
3 неделя	Наши любимые игрушки	Работа над элементами джаз-танца: - маховые упражнения рук, плеч, упражнения для координации. Упражнение выполняется с палкой.	Пляска «Куклы и Мишки», «Чарли».
4 неделя	Любимые песенки	Разучивание танцевальной композицией «Лето». Четкое и точное исполнение танцевальных элементов, уметь слушать музыку, начинать и заканчивать танец точно по времени.	Совершенствовать умение выполнять несложные плясовые по показу взрослого при обыгрывании детских песен
<b>Май</b>			
1 неделя	Праздник первых цветов	Работа над танцевальными композициями из проученных упражнений. <b>Игровое творчество.</b> Формировать умение передавать ритмический рисунок хлопками и притопами. Совершенствовать умение перестраиваться с одной фигуры в другую. Развивать слуховое и зрительное внимание, память, быстроту реакции, двигаться в темпе и характере музыки.	Танец с цветами, «Волшебный цветок» муз. Ю. Чичкова, повторение знакомых плясок.
2 неделя	Праздник весенних лучиков	Закрепление навыка легкого бега, топающего шага, прыжков на двух ногах, закрепление навыка перестроений в пространстве, движения по кругу, в рассыпную, «Змейкой» за ведущим.	Упражнения с цветами и зелеными веточками, образно-игровые композиции: «Кот Леопольд», «Поросята», «Птички и ворона».
3 неделя	Встречаем дорогих гостей	Развитие умений выполнять движения в паре с ребенком старшего возраста (формирование коммуникативных навыков). Выполнение движений по показу, импровизация движений в соответствии с характером музыки	Пляски–игры «Найди себе пару», «Разноцветная игра». Парная пляска на 2-3 фигуры.
4 неделя	Праздник одуванчиков	Отработка движений в паре. Побуждение детей к активной	Упражнение с цветами и зелеными веточками (музыка

		творческой деятельности, к эмоциональному исполнению фигур под счет.	по выбору), «Песенка о лете» муз. Е. Крылатова
	<b>ИТОГО</b>	Отчетный концерт для родителей	

## **Планируемые результаты 1 год обучения**

### **К концу года дети могут:**

- слышать и прохлопывать ударные слоги (сильные доли);
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе.

## **Планируемые результаты 2 год обучения**

### **К концу года дети могут:**

- Дети должны знать о назначении отдельных упражнений хореографии.
- Желать двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ.
- Уметь выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; ставить ногу на носок и на пятку.
- Уметь выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах.
- Знать основные танцевальные позиции рук и ног, и выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку.
- Уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- Выполнять танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд.
- Выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг.

### **Условия реализации**

1. Музыкальный зал
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по хореографической деятельности.
4. Ноутбук, интернет, интерактивные программы.
5. Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
6. Интерактивная доска.
7. Музыкальные инструменты.



## Формы фиксации образовательных результатов:

- выступления на утренниках и развлечениях в детском саду;
- выступление в тематических концертных программах детского сада;
- отчетные концерты для родителей.

## Формы аттестации

### *Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка на музыкальных занятиях (по методике А.И. Бурениной)*

**Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

**Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

**Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка** (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

**Творческие проявления** – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

**Внимание** – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения.

**Память** – способность запоминать музыку и движения.

**Подвижность (лабильность) нервных процессов** – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

**Координация, ловкость движений** – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

**Гибкость, пластичность** – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

<b>Музыкальность</b>	
<b>5 баллов</b>	умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.
<b>4-2 балла</b>	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

<b>1-0 баллов</b>	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения
<b>Эмоциональность</b>	
<b>5 баллов</b>	- умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.
<b>4-2 балла</b>	– передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики
<b>1-0 баллов</b>	- затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные
<b>Творческие проявления</b>	
<b>5 баллов</b>	– проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.
<b>4-2 балла</b>	– затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.
<b>1-0 баллов</b>	– отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.
<b>Внимание</b>	
<b>5 баллов</b>	– правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.
<b>4-2 балла</b>	– выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками
<b>1-0 баллов</b>	– затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.
<b>Память</b>	
<b>5 баллов</b>	– запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.
<b>4-2 балла</b>	- запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.
<b>1-0 баллов</b>	– неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).
<b>Подвижность (лабильность) нервных процессов</b>	

<b>5 баллов</b>	– исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).
<b>4-2 балла</b>	– возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).
<b>1-0 баллов</b>	- заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).
<b>Координация, ловкость движений</b>	
<b>5 баллов</b>	– правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.
<b>4-2 балла</b>	– не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе
<b>1-0 баллов</b>	– затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.
<b>Гибкость, пластичность</b>	
<b>5 баллов</b>	– движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу
<b>4-2 балла</b>	– движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)..
<b>1-0 баллов</b>	-в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

## Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. – 220 с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
4. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
5. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
6. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
7. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
8. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
9. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
10. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
11. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
12. Савчук О. Школа танцев для детей - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
13. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
14. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
15. Суворова Т.И. Танцуй, малыш! – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
16. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
17. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
18. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
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.

*Приложение №1*

**Мониторинг результатов обучения ребёнка**

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **дата** \_\_\_\_\_

	<u><b>Музыкальность</b></u>	Кол-во баллов
<b>5 баллов</b>	умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.	

<b>4-2 балла</b>	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.	
<b>1-0 баллов</b>	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с начало ми концом произведения	
<b><u>Эмоциональность</u></b>		
<b>5 баллов</b>	- умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.	
<b>4-2 балла</b>	– передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики	
<b>1-0 баллов</b>	- затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные	
<b><u>Творческие проявления</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.	
<b>4-2 балла</b>	– затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.	
<b>1-0 баллов</b>	– отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.	
<b><u>Внимание</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.	
<b>4-2 балла</b>	– выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками	
<b>1-0 баллов</b>	– затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.	
<b><u>Память</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.	
<b>4-2 балла</b>	- запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8	

	исполнений по показу педагога.	
<b>1-0 баллов</b>	– неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).	
<b><u>Подвижность (лабильность) нервных процессов</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).	
<b>4-2 балла</b>	– возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).	
<b>1-0 баллов</b>	- заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).	
<b><u>Координация, ловкость движений</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.	
<b>4-2 балла</b>	– не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе	
<b>1-0 баллов</b>	– затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.	
<b><u>Гибкость, пластичность</u></b>		
<b>5 баллов</b>	– движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу	
<b>4-2 балла</b>	– движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)..	
<b>1-0 баллов</b>	-в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.	
<b>Итого</b>	<b><i>Всего набрано баллов</i></b>	

**Высокий уровень: 33-40 баллов**

**Средний уровень: 16-32 баллов**

**Низкий уровень: 8 -15 баллов**