

# Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования. Одной из задач Федерального Государственного Образовательного Стандарта дошкольного образования является охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка.

Воображение ребенка, как об этом писал Л.С. Выготский, имеет двигательный характер. Дети подвижны, эмоциональны, восприимчивы, и поэтому большая часть информации легче усваиваться ими через движения. Необходимо применять в работе с дошкольниками разные виды музыкального движения, ведь музыка для ребенка - благодатная почва для активизации творческих способностей и воображения.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

Предлагаемая программа по ритмопластике «Маленькие звездочки» с детьми старшего дошкольного возраста, направлена на разностороннее развитие, как в танцевально-хореографическом плане, так и в спортивно- оздоровительном. В данной программе сочетаются музыка, игра, движения, слова - все то, что необходимо детям для развития познавательной, эмоционально-волевой сферы, двигательной активности и творчества в движении.

В основе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность*** программы в её разностороннем воздействии на опорно- двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников.

***Отличительные особенности*** в использовании нетрадиционных эффективных, разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей. Игровой метод придает учебно- воспитательному

процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

***Цель*** программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Всё это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

## Задачи программы:

Развивающие:

* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
* развитие способности воспринимать музыку, то есть чувство ее настроение и характер, понимать ее содержание;
* развитие ловкости, точности, координации движений;
* развитие гибкости и пластичности;
* развитие силы и выносливости;
* развитие умения ориентироваться в пространстве;
* обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений; развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
* развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции. Обучающие:
* формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
* формирование адекватной оценки и самооценки;
* формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
* формирование правильной осанки, красивой походки; Воспитательные:
* воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
* воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
* воспитание умение правильно вести себя в группе во время движения.

# Основные принципы построения программы

Программа рассчитана на 2 года

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Структура занятий по игровой ритмической гимнастике - общепринята. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть:

* игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения);
* игроритмика;
* музыкально-подвижные игры малой интенсивности;
* игры на внимание;
* игротанцы (танцевальные шаги, элементы хорегографии, ритмические танцы - не сложные по координации и хорошо изученные), а также упражнения танцевальноритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части.

Основная часть:

* ритмические танцы;
* игропластика;
* музыкально-подвижные игры малой подвижности;
* креативная гимнастика и др.

Заключительная часть:

* упражнения на расслабление мышц;
* дыхательные упражнения;
* упражнения на укрепление осанки;
* игровой массаж.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет,

изучающих количество часов в год: 60, по 2 занятия в неделю. Длительность занятий:

Для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут; Для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Процесс обучения осуществляется по календарно-тематическому плану, определяющему количество и содержание образовательной деятельности в месяц, в соответствие с изучаемой темой и ее сюжетным содержанием. Занятия проводятся во второй половине дня, в спортивном зале.

Дети занимаются в специальной одежде:

мальчики – белая футболка, черные шорты, белые носочки, черные чешки; девочки

– гимнастические купальники белого цвета или белые футболки, юбочки, белые носочки, белые чешки.

***Раздел «Игроритмика***» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

***Раздел «Игрогимнастика***» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе «СА-ФИ-ДАНСЕ». В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

***Игротанцы*** направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко- бытовой, народный, бальный, современный и ритмические танцы.

В разделе ***«танцевально-ритмическая гимнастик***а» представлены образнотанцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

***Раздел «Игропластика***» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнений стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

***Раздел «Пальчиковая гимнастика***» в программе служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное действие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

***Раздел «самомассаж***» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

***Раздел «Музыкально-подвижные игры***» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные

сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

***Раздел «Игры-путешествия***» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать тем, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

***Раздел «Креативная гимнастика***» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

## Материально-техническое оснащение программы

* музыкальный центр;
* аудио-материал;
* гимнастические коврики;
* ноутбук;
* Атрибуты (султанчики, погремушки, ленты, шумовые игрушки платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки)
* Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика»

# Календарное планирование для детей 5-6 лет (1 год обучения)

## Задачи программы:

Развивающие:

* содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения музыкой;
* формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
* развитие способности воспринимать музыку, то есть чувство ее настроение и характер, понимать ее содержание;
* развитие ловкости, точности, координации движений;
* развитие гибкости и пластичности;
* развитие силы и выносливости;
* развитие умения ориентироваться в пространстве;
* обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
* развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
* развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции. Обучающие:
* формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
* формирование адекватной оценки и самооценки;
* формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
* формирование правильной осанки, красивой походки; Воспитательные:
* воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
* воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
* воспитание умение правильно вести себя в группе во время движения.

## Планируемые результаты:

1. год обучения (5-6 лет):

* Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами;
* Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
* Могут передавать характер музыкального произведения в движении (грустный, веселый, лирический, героический и т.д.);
* Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения;
* Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | № Занятия | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1-я | *Занятие 1* | *Строевые упражнения:*   * построение в колонну, шеренгу * ходьба на носках «кошеска» и высоким подниманием бедра «цапля» построение в круг *Игроритмика:* * хлопки на каждый счет и через счет | *Танцевальные шаги:*   * приставной и скрестный шаг в сторону.   *Общеразвивающие упражнения без предмета:*   * сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками *Ритмический танец:* * «Полька-хлопушка»   *Музыкально – подвижная игра:* «Эхо» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук и предплечьями в   положении сидя и стоя |
| 2-я | *Занятие 2*  *Занятие 3* | *Строевые упражнения:*   * построение в колонну, шеренгу по команде (образно – двигательные упражнения «солдатики) * передвижение в сцеплении за руки «гусеница»   *Игроритмика:*  хлопки в такт музыки | Построение врассыпную.   * *Общеразвивающие упражнения без предмета:* основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку.   + Основные движения туловищем и головой   *Танцевальные шаги:*   * + Шаг с носка, на носках *Музыкально – подвижная игра:*   + «Найди свое место» (второй вариант) | *Игровой самомассаж:* Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. |
| 3-я | *Занятие 4*  *Занятие 5* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам «змейкам» * Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию   педагога с использованием речитатива  *Игроритмика:*   * Шаги на каждый счет и через счет | Построение врассыпную.  *Общеразвивающие упражнения без предмета:*   * Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями * Основные движения туловищем в   сочетании с другими движениями *Танцевальные шаги:*   * Шаг с носка, на носках *Танец:* * «Матушка - Россия»   *Музыкально – подвижная игра:*  «Космонавты» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Раскачивание руками из различных исходных   положений |
| 4-я | *Занятие 6*  *Занятие 7* | *Игроритмика:*  На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза | *Игропластика*  упражнения для развития гибкости  *Танцевально-ритмическая гимнастика:* | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание отдельных частей тела |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Строевые упражнения:*   * построение в шеренгу * Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях | * «Часики»   *Ритмический танец:*   * Полька «Старый жук»   *Музыкально-подвижная игра:* «Поезд» | в определенном порядке в образноигровой форме. Для кистей и пальцев |
| 5-я | *Занятие 8*  *Занятие 9* | *Игроритмика:*   * На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза *Строевые упражнения:* * построение в шеренгу * Повороты переступанием по распоряжению * Перестроение в круг | *Пальчиковая гимнастика:*   * Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Часики»   *Ритмический танец:*   * «Старый жук» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  И.п. - стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны,  повороты туловища, приседы |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я | *Занятие 10*  *Занятие 11* | *Игроритмика:*   * На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза *Строевые упражнения:* * построение в шеренгу * Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательных действиях | *Игропластика*   * упражнения для развития гибкости   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Часики»   *Ритмический танец:*   * Полька «Старый жук» *Музыкально- подвижная игра:* «Поезд» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание  отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой форме. Для кистей и пальцев |
| 3-я | *Занятие 12*  *Занятие 13* | *Игроритмика:*   * ходьба, сидя на стуле * хлопки в такт музыки (образно- звуковые действия «горошинки» *Строевые упражнения:* * перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам («шишки, желуди, орехи» - образно-двигательные действия) | *Общеразвивающие упражнения с предметами:*   * упражнения с погремушками, султанчиками,   хлопками *Танцевальные шаги:*   * Пружинные полуприседы *Ритмический танец:* * «танец сидя»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Цапля и лягушки» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук * Расслабление рук с выходом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-я | *Занятие 14*  *Занятие 15* | *Строевые упражнения:*  построение в шеренгу, круг *Танцевальные шаги:* | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  упражнение с погремушками,  султанчиками или хлопками «У оленя дом большой» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  расслабление рук с |
|  |  | * приставные шаги в сторону * шаг с небольшим подскоком | *Ритмический танец:*   * «Кузнечик»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Цапля и лягушки» | выходом  упражнение на укрепление осанки |
| 5-я | *Занятие 16* | *Строевые упражнения:*   * бег по кругу с ориентирами «змейка»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Конники-спортсмены» | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «карусельные лошадки» *Ритмический танец:* * «Автостоп»   *Пальчиковая гимнастика:*   * выставление одного, двух и т.д.   пальцев  *Танцевальные шаги:*   * сочетание приставных и скрестных шагов в сторону | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:* контрастные движения руками на напряжение и расслабление |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 17*  *Занятие 18* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу *Игроритмика:* * Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. | *Танцевальные шаги:*   * Комбинация из изученных танцевальных шагов. Построение в круг   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Воробьиная дискотека» *Музыкально- подвижная игра:* * «Музыкальные стулья» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание  отдельных частей тела в определенном порядке в  образноигровой форме. Для кистей и пальцев |
| 2-я | *Занятие19 Занятие 20* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем также   опускают вниз | *Танцевальные шаги:*   * Мягкий, высокий шаг на носках.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Песня короля» | *Музыкально-подвижная игра:*  «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 21*  *Занятие 22* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши | *Танцевальные шаги:*   * Мягкий, высокий шаг на носках.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Песня короля»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных   действиях и заданиях упражнение «змея» | *Музыкально-подвижная игра:*  «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука» |
| 4-я | *Занятие 23*  *Занятие 24* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение шагом и бегом. * Построение в круг   *Игроритмика:*  На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши | *Ритмический танец:*   * «Большая стирка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Песня короля»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Музыкальные стулья» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание  отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой форме. Для кистей и пальцев |
| 5-я | *Занятие 25* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение шагом и бегом. Построение в круг   *Игроритмика:*   * На воспроизведение динамики звука.   Увеличение круга - усиление звука, уменьшение круга - уменьшение звука | *Ритмический танец:*   * «Большая стирка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Часики» * «Карусельные лошкадки» *Музыкально- подвижная игра:* * «Музыкальные стулья» *Игровой самомассаж:* * Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой   форме. Для кистей и пальцев | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные  упражнения на дыхание в положении лежа |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 26*  *Занятие 27* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу *Игроритмика:* * Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. | *Танцевальные шаги:*   * Комбинация из изученных танцевальных шагов. Построение в круг   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Воробьиная дискотека» *Музыкально- подвижная игра:* * «Музыкальные стулья» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание  отдельных частей тела в определенном порядке в образно игровой форме. Для кистей и пальцев |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-я | *Занятие 28*  *Занятие 29* | *Строевые упражнения:*  Музыкально-подвижная игра «Быстро  по местам» (танцевально-игровая гимнастика  «Сафи-дансе», Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, стр.49) *Игроритмика:* | | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Танец «На крутом бережку» *Пальчиковая гимнастика:* * Общеразвивающее упражнение пальчиками | *Игропластика:*  Специальное  упражнение на развитие силы мышц.  Упор лежа прогнувшись «змея» |
|  |  | Акцентированная ходьба с махом руками вниз н сильную долю такта | |  | * Лежа на спине, руки вверх -   принять группировку «ежика»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на*  *укрепление осанки:*   * Имитационнообразные упражнения в расслаблении * Лежа на спине, полное расслабление   - поза «спящего» |
| 5-я | *Занятие 30*  *Занятие 31* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу, сцепление за руки   *Игроритмика:*   * Выполнение простых движений руками различном темпе | в | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Воробьиная дискотека» *Музыкально- подвижная игра:* * «Автомобили»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в заданиях | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные упражнения на дыхание в положении стоя |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 32* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет | *Ритмический танец:*   * «Галоп шестерками» на приставном шаге.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Построение врассыпную.   «Песня Муренки».  *Игропластика:*   * Специальные упражнения для развития гибкости. Морские фигуры | *Креативная гимнастика:*  «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я | *Занятие 33*  *Занятие 34* | *Строевые упражнения:*  Построение в круг *Игроритмика:*  Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет | *Ритмический танец:*   * «Галоп шестерками» на приставном шаге.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Построение врассыпную.   «Песня Муренки».  *Игропластика:* Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские  фигуры | *Креативная гимнастика:*  «Море волнуется» |
| 3-я | *Занятие 35*  *Занятие 36* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. * «У оленя дом большой» * «На крутом бережку» * «Песня Муренки» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.   *Игропластика:*   * Построение врассыпную * Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские   фигуры  *Креативная гимнастика:*   * «Создай образ». Игровые задания для развития пластической выразительности   при создании образа | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные  упражнения на дыхание «насос» |
| 4-я | *Занятие 37* | *Музыкально-подвижная игра по ритмике:*   * Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.   *Игроритмика:*   * Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта | *Ритмический танец:*   * «Если весело живется»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «на крутом бережку» | *Игропластика:*   * Специальное   упражнение на развитие силы мышц.  Упор лежа прогнувшись «змея»   * Лежа на спине, руки вверх - принять группировку   «ежика» *Упражнение на расслабление мышц,*  *дыхательные и на укрепление осанки:*   * Имитационнообразные упражнения в расслаблении * Лежа на спине, полное расслабление - поза   «спящего» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5-я | *Занятие 38* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Ритмический танец:*   * «Танец утят»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Отгадай чей голосок?» | *Игровой самомассаж:* Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («ладошкимочалка», «смываем водичкой руки, ноги») |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 39* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Отгадай чей голосок?» *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Хоровод»   *Ритмический танец:*   * «Танец утят» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание рук и ног в образно- игровой форме  («ладошкимочалка», «смываем водичкой руки, ноги») |
| 2-я | *Занятие 40*  *Занятие 41* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Креативная гимнастика:* * Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню *Игроритмика:* * Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта * Различие динамики звука «громко-тихо»   *Музыкально-подвижная игра по ритмике:*   * «Эхо». Педагог показывает движения детям и дети повторяют | *Танцевальные шаги:*   * Комбинация из танцевальных шагов   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «У оленя дом большой» * «на крутом бережку» *Ритмический танец:* * «Если весело живется» | *Пальчиковая гимнастика:*   * Выполнение фигурок   из пальчиков *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные*  *и на укрепление осанки:*   * Имитационнообразные упражнения в расслаблении * Потряхивание   кистями рук -  «воробушки полетели» |
| 3-я | *Занятие 42*  *Занятие 43* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и колонну по распоряжению   *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам *Музыкально-подвижная игра:* * Попрыгунчики-воробышки» | *Пальчиковая гимнастика:*  И.п. - сед на стульчике. Общеразвивающие упражнения пальчиками |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-я | *Занятие 44*  *Занятие 45* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и колонну по распоряжению   *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам | *Креативная гимнастика:*   * Специальные задания «Создай образ»   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук.Сед руки за спину.   Расслабление рук с выходом |
| 5-я | *Занятие 46* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения | *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Напряженное и расслабленное положение рук и ног в и.п. сед и лежа на спине |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 47* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе   *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | *Игропластика:*   * Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и   брюшного пресса  *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * В положении лежа на спиневытягивание рук в стороны * Вытягивание рук вверх, ног вниз |
| 2-я | *Занятие 48*  *Занятие 49* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта   - основного движения *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Напряженное и расслабленное положение рук и ног в и.п. сед и лежа на спине |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 50*  *Занятие 51* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе   *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | | *Игропластика:*   * Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и   брюшного пресса  *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * В положении лежа на спиневытягивание рук в стороны * Вытягивание рук вверх, ног вниз |
| 4-я | *Занятие 52 Занятие53* | *Строевые упражнения:* Построение в круг *Музыкально-подвижная игра:* | | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:* | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:* |
|  |  | * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих под музыку | упражнений | * «Я танцую»   *Ритмический танец:*   * *«*Каравайа» | * В положении лежа на спине вытягивание   рук в стороны   * Вытягивание рук   вверх, ног вниз |
| 5-я | *Занятие 54*  *Занятие 55* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих под музыку | упражнений | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Хореографическое упражнение на укрепление осанки:*   * Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Расслабление ног в положении сидя и   лежа на животе |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 56*  *Занятие 57* | *Строевые упражнения:*   * Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам *Музыкально- подвижная игра:* * «Эхо»   *Ритмический танец:*  *«*Каравайа» *Игроритмика:*   * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Пальчиковая гимнастика:*  «Игра на рояле»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Расслабление рук и потряхивание кистями |
| 2-я | *Занятие 58*  *Занятие 59* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально-подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Хореографическое упражнение на укрепление осанки:*  Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Расслабление ног в положении сидя и лежа на животе |
| 3-я | *Занятие 60* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Эхо» *Игроритмика:*   Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | *Ритмический танец:*  *«*Лавота» *Креативная гимнастика:*  Упражнение танцевальноритмической гимнастики «Я танцую» | *Пальчиковая гимнастика:*   * «Человек» *Игровой самомассаж:* * Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме |

# Календарное планирование для детей 6-7 лет (2 год обучения)

## Задачи программы:

Развивающие:

* + содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения музыкой;
  + формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
  + развитие способности воспринимать музыку, то есть чувство ее настроение и характер, понимать ее содержание;
  + развитие ловкости, точности, координации движений;
  + развитие гибкости и пластичности;
  + развитие силы и выносливости;
  + развитие умения ориентироваться в пространстве;
  + обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;  развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
  + развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции. Обучающие:
  + формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
  + формирование адекватной оценки и самооценки;
  + формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
  + формирование правильной осанки, красивой походки; Воспитательные:
  + воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
  + воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
  + воспитание умение правильно вести себя в группе во время движения.

## Планируемые результаты:

1. год обучения (6-7 лет):
   * Знают правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
   * Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально- подвижных игр;
   * Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений этого года обучения;
   * Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**Календарно-тематическое планирование**

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Неделя | № Занятия | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| 1-я | *Занятие 1* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально-подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Хореографическое упражнение на укрепление осанки:*   * Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Расслабление ног в положении сидя и   лежа на животе |
| 2-я | *Занятие 2*  *Занятие 3* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам «змейкам» *Игроритмика:* * Удары ногой на каждый счет и через счет | *Общеразвивающие упражнения без предмета:*   * Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями * Основные движения туловищем в   сочетании с другими движениями *Танцевальные шаги:*   * Шаг с носка, на носках *Ритмический танец:* * «Полька-хлопушка» *Танец:* * «Матушка - Россия» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Раскачивание руками из различных исходных положений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 4*  *Занятие 5* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам «змейкам» * Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию   педагога с использованием речитатива  *Игроритмика:*   * Шаги на каждый счет и через счет | Построение врассыпную.  *Общеразвивающие упражнения без предмета:*   * Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями * Основные движения туловищем в   сочетании с другими движениями *Танцевальные шаги:*   * Шаг с носка, на носках *Танец:* * «Матушка - Россия»   *Музыкально – подвижная игра:* «Космонавты» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Раскачивание руками из различных исходных положений |
| 4-я | *Занятие 6*  *Занятие 7* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение в обход, шагом и бегом. * Повороты переступанием по распоряжению * Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога *Игроритмика:* * Шаги на каждый счет и через счет | *Общеразвивающие упражнения без предмета:*   * Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями * Основные движения   туловищем в сочетании с другими движениями   * сочетание основных движений прямыми и согнутыми руками *Танцевальные шаги:* * приставной и скрестный шаг в сторону.   *Танец:*   * «Матушка - Россия»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Часики» | *Упражнение на Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Раскачивание руками из различных исходных положений |
| 5-я | *Занятие 8*  *Занятие 9* | *Игроритмика:*   * На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза *Строевые упражнения:* * построение в шеренгу * Повороты переступанием по распоряжению * Перестроение в круг | *Пальчиковая гимнастика:*   * Поочередное сгибание и разгибание пальцев рук   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Часики»   *Ритмический танец:*   * «Старый жук» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  И.п. - стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я | *Занятие 10*  *Занятие 11* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Эхо» *Игроритмика:*   Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | | *Ритмический танец:*  *«*Лавота» *Креативная гимнастика:*  Упражнение танцевальноритмической гимнастики «Я танцую» | *Пальчиковая гимнастика:*   * «Человек» *Игровой самомассаж:* * Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением   в  конце в образно- игровой форме |
| 3-я | *Занятие 12*  *Занятие 13* | *Игроритмика:*  На первый счет - хлопок, на второй, третий, четвертый счет - пауза; на пятый счет - притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет - пауза | | *Ритмический танец:*  Полька «Старый жук»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «карусельные лошадки» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  И.п. - стойка руки за |
|  |  | *Строевые упражнения:*   * построение в шеренгу * Повороты переступанием по распоряжению в образно-двигательны действиях | | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Поезд»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в заданиях   *Пальчиковая гимнастика:*   * выставление одного, двух т.д. пальцев | спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы |
| 4-я | *Занятие 14*  *Занятие 15* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих под музыку | упражнений | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Хореографическое упражнение на укрепление осанки:*   * Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Расслабление ног в положении сидя и   лежа на животе |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5-я | *Занятие 16* | *Строевые упражнения:*   * бег по кругу с ориентирами «змейка» *Музыкально- подвижная игра:* * «Конники-спортсмены» | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «карусельные лошадки»   *Ритмический танец:*   * «Автостоп»   *Пальчиковая гимнастика:*   * выставление одного, двух и пальцев   *Танцевальные шаги:*   * сочетание приставных и скрестных шагов в сторону | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  контрастные движения рукаминанапряжение и  расслабление |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 17*  *Занятие 18* | *Строевые упражнения:*   * бег по кругу с ориентирами «змейка»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Конники-спортсмены» | *Ритмический танец:*   * «Автостоп» *Танцевальные шаги:* * сочетание приставных и скрестных шагов в сторону | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  контрастные движения руками на |
|  |  |  | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «часики»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых   двигательных действиях и заданиях | напряжение и  расслабление |
| 2-я | *Занятие 19*  *Занятие 20* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * На каждый счет занимающиеся по очереди поднимают руки вперед, затем также   опускают вниз | *Танцевальные шаги:*   * Мягкий, высокий шаг на носках.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Песня короля» | *Музыкально-подвижная игра:*  «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 21*  *Занятие 22* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * На каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши | *Танцевальные шаги:*   * Мягкий, высокий шаг на носках.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Песня короля»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых   двигательных действиях и заданиях   * упражнение «змея» | *Музыкально-подвижная игра:*  «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука» |
| 4-я | *Занятие 23*  *Занятие 24* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе   *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | *Игропластика:*   * Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и   брюшного пресса  *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * В положении лежа на спине вытягивание   рук в стороны   * Вытягивание рук   вверх, ног вниз |
| 5-я | *Занятие 25* | *Строевые упражнения:*   * Передвижение шагом и бегом. Построение в круг   *Игроритмика:*   * На воспроизведение динамики звука.   Увеличение круга - усиление звука, уменьшение круга - уменьшение звука | *Ритмический танец:*   * «Большая стирка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Часики» * «Карусельные лошкадки» *Музыкально- подвижная игра:* * «Музыкальные стулья» *Игровой самомассаж:* * Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой   форме. Для кистей и пальцев | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные  упражнения на дыхание в положении лежа |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3-я | *Занятие 26*  *Занятие 27* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу *Игроритмика:* * Выполнение различных простых движений руками в различном темпе. | *Танцевальные шаги:*   * Комбинация из изученных танцевальных шагов. Построение в круг   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Воробьиная дискотека» *Музыкально- подвижная игра:* * «Музыкальные стулья» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание  отдельных частей тела в определенном порядке в образноигровой  форме. Для кистей и пальцев |
| 4-я | *Занятие 28*  *Занятие 29* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Отгадай чей голосок?» *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Хоровод»   *Ритмический танец:*   * «Танец утят» | *Игровой самомассаж:* Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («ладошкимочалка»,  «смываем водичкой руки, ноги») |
| 5-я | *Занятие 30*  *Занятие 31* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу, сцепление за руки   *Игроритмика:*   * Выполнение простых движений руками в различном темпе | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Воробьиная дискотека» *Музыкально- подвижная игра:* * «Автомобили»   *Игропластика*   * упражнения для развития мышечной силы в заданиях | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные упражнения на дыхание в положении стоя |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 32* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет | *Ритмический танец:*   * «Галоп шестерками» на приставном шаге.   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Построение врассыпную.   «Песня Муренки».  *Игропластика:* Специальные упражнения для развития гибкости. Морские фигуры | *Креативная гимнастика:*  «Море волнуется» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я | *Занятие 33*  *Занятие 34* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и   колонну по распоряжению *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам | *Креативная гимнастика:*   * Специальные задания   «Создай образ»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук.Сед руки за спину. Расслабление рук с   выходом |
| 3-я | *Занятие 35*  *Занятие 36* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Игроритмика:* * Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. * «У оленя дом большой» * «На крутом бережку» * «Песня Муренки» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Водяной». Игра направлена на развитие быстроты и ловкости.   *Игропластика:*   * Построение врассыпную * Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские   фигуры  *Креативная гимнастика:*   * «Создай образ». Игровые задания для развития пластической   выразительности при создании образа | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Имитационнообразные  упражнения на дыхание  «насос» |
| 4-я | *Занятие 37* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и   колонну по распоряжению *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам | *Креативная гимнастика:*   * Специальные задания   «Создай образ»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук.Сед руки за спину. Расслабление рук с   выходом |
| 5-я | *Занятие 38* | *Строевые упражнения:*  Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении | *Ритмический танец:*  «Танец утят»  *Музыкально-подвижная игра:* | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание рук и ног в образно-игровой |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Игроритмика:*  Различие динамики звука «громко-тихо» | «Отгадай чей голосок?» | форме («ладошкимочалка»,  «смываем водичкой руки, ноги») |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 39*  *Занятие 40* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Отгадай чей голосок?» *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Хоровод»   *Ритмический танец:*   * «Танец утят» | *Игровой самомассаж:*  Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («ладошки-мочалка»,  «смываем водичкой руки, ноги») |
| 2-я | *Занятие 41* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг и передвижение по кругу   *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо»   *Ритмический танец:*   * «Танец утят» | | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Попрыгунчики-воробышки»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Хоровод»   *Пальчиковая гимнастика:*   * И.п. сед на стульчике. Игры-потешки   «Сорока-белобока» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук * Сед руки за спину. Расслабление рук с выходом |
| 3-я | *Занятие 42*  *Занятие 43* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и колонну распоряжению *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | по | *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам *Музыкально-подвижная игра:* * Попрыгунчики-воробышки» | *Пальчиковая гимнастика:* И.п. - сед на стульчике.  Общеразвивающие  упражнения пальчиками |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4-я | *Занятие 44*  *Занятие 45* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и колонну распоряжению *Игроритмика:* * Различие динамики звука «громко-тихо» | по | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам | *Креативная гимнастика:*   * Специальные задания   «Создай образ»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук.Сед руки за спину. Расслабление рук с   выходом |
| 5-я | *Занятие 46* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения | | *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо»   *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Напряженное и расслабленное положение рук и ног в и.п. сед и лежа на спине |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 47* | *Строевые упражнения:*   * Построение в шеренгу и   колонну по распоряжению *Игроритмика:*   * Различие динамики звука «громко-тихо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Мы веселые ребята»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * Перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам | *Креативная гимнастика:*   * Специальные задания «Создай образ»   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Потряхивание кистями рук.Сед руки за спину. Расслабление рук с выходом |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-я | *Занятие 48*  *Занятие 49* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта   - основного движения *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Напряженное и расслабленное положение рук и ног в и.п. сед и лежа на спине |
| 3-я | *Занятие 50*  *Занятие 51* | *Строевые упражнения:*   * Построение врассыпную *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе   *Ритмический танец:*   * «Мы пойдем сначала вправо» | *Игропластика:*   * Комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и   брюшного пресса  *Музыкально-подвижная игра:*   * «Совушка»   *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Чебурашка» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * В положении лежа наспине вытягивание   рук в стороны   * + Вытягивание рук вверх, ног вниз |
| 4-я | *Занятие 52*  *Занятие 53* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих под музыку | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*   * «Я танцую»   *Ритмический танец:*   * *«*Каравайа» | *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * В положении лежа на спине вытягивание   рук в стороны   * + Вытягивание рук вверх, ног вниз |
| 5-я | *Занятие 54*  *Занятие 55* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Найди предмет» *Игроритмика:* * Выполнение общеразвивающих под музыку *упражнений* | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Хореографическое упражнение на укрепление осанки:*   * Стойка руки на пояс и за спину. Полуприсед, руки на пояс.   *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*   * Расслабление ног в положении сидя и   лежа на животе |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-я | *Занятие 56*  *Занятие 57* | *Строевые упражнения:*   * Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам *Музыкально- подвижная игра:* * «Эхо»   *Ритмический танец:*  *«*Каравайа» *Игроритмика:*   * Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | *Ритмический танец:*  *«*Лавота»  *Танцевально-ритмическая гимнастика:*  «Я танцую» | *Пальчиковая гимнастика:*  «Игра на рояле»  *Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:*  Расслабление рук и потряхивание кистями |
| 2-я | *Занятие 58*  *Занятие 59* | *Строевые упражнения:*  Построение в круг  *Музыкально-подвижная игра:* | *Ритмический танец:*  *«*Лавота» *Креативная гимнастика:* | *Пальчиковая гимнастика:*  «Человек»  *Игровой самомассаж:* |
|  |  | «Эхо» *Игроритмика:*  Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | Упражнение танцевальноритмической гимнастики «Я танцую» | Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в  конце в образно-  игровой форме |
| 3-я | *Занятие 60* | *Строевые упражнения:*   * Построение в круг *Музыкально- подвижная игра:* * «Эхо» *Игроритмика:*   Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом под сильную долю такта | *Ритмический танец:*  *«*Лавота» *Креативная гимнастика:*  Упражнение танцевальноритмической гимнастики «Я танцую» | *Пальчиковая гимнастика:*   * «Человек» *Игровой самомассаж:* * Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме |

# Учебный план

***Первый год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количества часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Игроритмика | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 2 | Игрогимнастика | 7 | 2 | 5 | Результаты педагогических  наблюдений |
| 3 | Игротанцы | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 47 | 2 | 45 | Результаты педагогических  наблюдений |
| 5 | Игропластика | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 7 | Игровой самомассаж | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 8 | Музыкально-подвижные игры | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 9 | Игры-путешествия | 6 | 1 | 5 | Результаты педагогических  наблюдений |
| 10 | Креативная гимнастика | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
|  | **Открытое занятие** | По плану занятий | | | Показ |
|  | **Общее количество часов:** | **60** | 5 | 55 |  |

***Второй год обучения***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количества часов | | | Формы контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Игроритмика | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 2 | Игрогимнастика | 11 | 1 | 10 | Результаты педагогических  наблюдений |
| 3 | Игротанцы | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 4 | Танцевально-ритмическая гимнастика | 44 | 1 | 43 | Результаты педагогических  наблюдений |
| 5 | Игропластика | По плану занятий | | | Результаты педагогических  наблюдений |
| 6 | Пальчиковая гимнастика | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
| 7 | Игровой самомассаж | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
| 8 | Музыкально-подвижные игры | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
| 9 | Игры-путешествия | 5 | 0 | 5 | Результаты педагогических наблюдений |
| 10 | Креативная гимнастика | По плану занятий | | | Результаты  педагогических наблюдений |
|  | **Открытое занятие** | По плану занятий | | | Показ |
|  | **Общее количество часов:** | **60** | 2 | **58** |  |

# Календарный учебный график программы «Ритмопластика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Кол-во занятий / минут | |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Всего занятий/ 25 мин | Всего занятий/ 30мин |
| 1 | Октябрь | 9/225 | 9/270 |
| 2 | Ноябрь | 7/175 | 7/210 |
| 3 | Декабрь | 9/225 | 9/270 |
| 4 | Январь | 6/150 | 6/180 |
| 5 | Февраль | 7/175 | 7/210 |
| 6 | Март | 8/200 | 8/240 |
| 7 | Апрель | 9/225 | 9/270 |
| 8 | Май | 5/125 | 5/150 |
|  | **Итого: 60/1500** | | **60/1800** |

## Работа с родителями

Цель взаимодействия с семьей — установление партнерских отношений с родителями в процессе развития и воспитания детей. Максимальная открытость образовательной деятельности направлена на становление партнёрских взаимоотношений педагога с родителями. Основные принципы работы с родителями:

* + - *Принцип открытости и доверия* – предоставление каждому родителю возможности знать и видеть, как происходит процесс обучения дети;
    - *Принцип сотрудничества* - общение «на равных».
    - *Принцип согласованного взаимодействия* - возможность высказывать друг другу свои соображения о тех или иных проблемах воспитания;
    - *Принцип воздействия на семью через ребенка* – ребенок делится своими впечатлениями с родителями.

## Формы взаимодействия с родителями:

* + - Информирование родителей (рекламные буклеты, информационные стенды, памятки);
    - Консультирование родителей (консультации по различным вопросам);
    - Просвещение и обучение родителей (индивидуальные консультации, творческие задания, папки-передвижки, папки-раскладушки.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Форма организации** |
| Сентябрь | «Давайте познакомимся»  Ознакомление родителей с программой, требованиями к одежде,  обуви. | Родительское собрание |
| Октябрь | Музыкальная гостиная «Танцуем вместе»  (знакомство с детскими танцами) | Вечер встреч в  музыкальной гостиной |
| Ноябрь | «Мы вместе!»  (обсуждение проблем различного характера, связанных с занятиями детей в кружке) | Круглый стол |
| Декабрь | «Новогодняя фантазия»  (совместная работа по изготовлению атрибутов и костюмов к танцам) | «Умелые ручки» |
| Январь | Мастер- класс «Танцуй со мной!» | Вечер развлечений |
| Февраль | «Танцуем с детьми»  (разучивание танца к 8 марта «Мамин вальс» в подготовительной группе и  «Я мамочку люблю» в старшей. | Совместные занятия (мама+ ребенок) |
| Март | «Танцующий детский сад» (Привлечение родителей для участия в праздниках, спектаклях, досугах.) | Выступление родителей вместе с детьми на  мероприятиях в детском саду. |
| Апрель | «Солнечный зайчик» (подготовка к муниципальному  фестивалю танца) | Круглый стол,  консультации, беседы |
| Май | «Мы любим танцевать» | Концерт |

# Оценочные и методические материалы

Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

* + результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения программы
  + табель посещаемости детей

Формой предоставления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

Система контроля результативности

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей. Позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объект педагогической диагностики | Формы и методы  диагностики | Периодичность проведения  диагностики | Сроки проведения | Фиксация результатов |
| Результаты детей | наблюдение | 2 раза в год | Октябрь-апрель | Диагностическая карта |

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:

1. балл – ребенок не демонстрирует указанный навык;
2. балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
3. балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
4. балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
5. баллов – ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

Результаты педагогической диагностики заносятся в диагностические карты.

Диагностика достижения детьми результатов освоения программы «Ритмопластика», 5-6 лет (1 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Ориентиров ка в  пространс тве | | Хореографи ческие упражнения | | Упражнения по игровому  стрейчингу | | Ритмические танцы | | Комплексы упражнений под музыку | | Упр-ия с предметами и без предметов | | Итоговый показатель по  каждому ребенку (среднее  значение) | |
| сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по**  **группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Диагностика достижения детьми результатов освоения программы «Ритмопластика», 6-7 лет (2 год обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Ориенти- ровка в простран стве | | Упражне ния по  игровому стрейчингу | | Хореографичес кие упражне ния | | Исполнение танцев | | Комплексы упражнений под музыку | | Двигатель- ные задания | | Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее  значение) | |
| сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май | сент | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итоговый показатель по**  **группе (среднее значение)** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Литература, используемая для обучения и мониторинга:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
3. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону

«Феникс» 2003г.

1. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
2. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
3. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
4. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
6. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.:

«Музыкальная палитра», 2004.

1. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
2. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982.
3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
4. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.