МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА»
357633, г. Ессентуки, пер.Садовый,8а
Тел/факс (87934) 74290. E-mail: alenu23@yandex.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № __1__
от «_29_» _августа_ 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по МБДОУ
детскому саду № 23 «Аленушка»
№ _120-м__ от _30.08.__2024г.

Фрейлина Юлия Валентиновна

Подписан: Фрейлина Юлия Валентиновна
DN: C=RU, S=Ставропольский край, L=Ессентуки, T=Заведующий, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 ""АЛЕНУШКА""", SNILS=06276107758, INN=615520211761, E=alenu23@yandex.ru, G=Юлия Валентиновна, SN=Фрейлина, CN=Фрейлина Юлия Валентиновна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-09-26 10:18:46
Foxit Reader Версия: 10.0.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«АЗБУКА ТАНЦА»

для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-8 лет)
срок реализации программы 27 месяцев

Автор программы
Смыцкая Кристина Львовна

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цель и задачи реализации программы 4
1.3 Содержание программы. Учебный план. 5
1.4 Планируемые результаты освоения программы 7
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 7
2.1. Календарный учебный график 7
2.2. Условия реализации программы 8
2.2.1. Учебно-методическое обеспечение программы 8
2.2.2. Материально-техническое обеспечение программы 8
2.2.3. Кадровое обеспечение 9
2.3. Формы организации образовательного процесса 9
2.4. Формы подведения итогов 11
2.5. Методические материалы 11
2.6. Календарно-тематическое планирование 13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 40

I. Комплекс основных характеристик программ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и новизна программы. Движение и ритм – это жизнь. Музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка.

Данная программа- это система специальных комплексных занятий, на которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения. Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (предметной, речевой, письменной). Музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще, активизируют мышление. Музыкально-двигательные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическое.

→ Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

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

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

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

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

Дополнительная общеобразовательная программа- дополнительная общеобразовательная программа детей дошкольного возраста по ритмическому движению «АЗБУКА ТАНЦА» разработана в соответствии со статьей 2 пункта 9 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Образовательная программа дополнительного образования «АЗБУКА ТАНЦА» имеет оздоровительную и развивающую направленность. Реализация данной программы способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Данная программа разработана на основе программ «Са-фи-данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной; «Фитнесс-данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной. Программы модифицированы, адаптированы к условиям дополнительного образования детей в дошкольном учреждении.

Данная программа оформлена в соответствии с документами:

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.11.2018 № 52831);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Правила оказания платных образовательных услуг» (с изменениями и дополнениями в 2018г);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.36485-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Лицензией МБДОУ детского сада № 23 «Аленушка» на осуществление образовательной деятельности;
- Устав МБДОУ детского сада № 23 «Аленушка».

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается как базисный этап, закладывающий «школу движений», развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Педагогическая значимость освоения данной программы обусловлена тем, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

1.2 Цель и задачи программы

Цели реализации программы:

→ Разностороннее развитие детей с учётом их возрастных индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, художественно-эстетическому развитию.

→ Содействовать всестороннему развитию детей (формирование знаний, умений, навыков, способностей и качеств личности) средствами музыки и танца.

→ Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Достижение поставленных целей требует решения определённых **задач деятельности детского сада**.

- → обогащенное развитие ребенка, обеспечивающее единый процесс социализации–индивидуализации с учетом детских потребностей, возможностей и способностей;
- → развивать ритмические способности воспитанников;
- → развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, координацию движений, силу, выносливость;
- → развивать танцевальные способности;
- → развивать потребности самовыражения в движении под музыку;
- → способствовать укреплению здоровья детей: способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
- → формировать творческие способности: воображение и фантазию;
- → содействовать формированию нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сопереживать другим, чувства такта и культурного поведения–пробуждение творческой активности и воображения ребенка, желания включаться в творческую деятельность;

1.3. Содержание программы. Учебный план.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Формы промежуточной аттестации
1	Водное занятие	1	-	1	
2	Танцевальная композиция	3	17	20	Исполнение танцевальных движений по показу
3	Простые танцевальные движения	1	19	20	Исполнение танцевальных движений по показу
4	Классический танец	2	10	12	Исполнение танцевальных движений по показу
5	Игровые этюды	3	8	12	Исполнение танцевальных движений по показу
6	Концертная деятельность		4	4	Концертные выступления на фестивалях и конкурсах
7	Итоговое занятие	1	3	4	
Итого:		11	59	72	

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего	Формы промежуточной аттестации
1	Водное занятие	1	-	1	
2	Танцевальная композиция	3	17	20	Исполнение танцевальных движений по показу
3	Простые танцевальные движения	1	19	20	Исполнение танцевальных движений по показу
4	Классический танец	2	10	12	Исполнение танцевальных движений по показу

5	Игровые этюды	3	8	12	Исполнение танцевальных движений по показу
6	Концертная деятельность		4	4	Концертные выступления на фестивалях и конкурсах
7	Итоговое занятие	1	3	4	
Итого:		11	59	72	

Подготовительной дошкольный возраст (6-8 лет)

№ п/п	**Тема**	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Формы промежуточной аттестации**
1	Вводное занятие	1	-	1	
2	Азбука музыкального движения	3	17	20	Исполнение танцевальных движений по показу
3	Танцевально-образные движения	1	19	20	Наблюдение. Анализ педагога.
4	Основные виды движений	2	10	12	Исполнение танцевальных движений по показу
5	Рисунки танца. Пространственные перестроения	3	8	12	Исполнение танцевальных движений по показу
6	Танцевальная композиция		4	4	
8	Концертная деятельность.	1	3	4	Концертные выступления на фестивалях и конкурсах
Итого:		11	59	72	

Объем и срок освоения программы

Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях.

Средний дошкольный возраст (4-5) лет: 9 месяцев

Старший дошкольный возраст (5-6 лет): 9 месяцев

Старший дошкольный возраст (6-7 лет): 9 месяцев

Программа предназначена для обучения детей 4 – 7 лет и рассчитана на три учебных года. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики, азбуки детских танцев.

Долгосрочность освоения программы определяется:

→ постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;

→ процессами психического развития ребенка;

→ большим объемом материала, много предметностью;

→ групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий для детей 4-5 лет – не более 20 минут, 5-6 лет - не более 25 минут, для детей 6-8 лет не более 30 минут.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Освоение примерной основной образовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Ожидаемые результаты

Обучая дошкольников по данной программе, к концу года мы добиваемся следующих результатов:

Общие:

- дети с удовольствием посещают занятия, они активны и эмоциональны;
- каждый ребёнок может осознанно повторить выученные элементы танцев;
- родители интересуются занятиями детей;
- педагоги активно используют полученные умения детей на различных мероприятиях;
- выявление и привлечение способных детей к расширенным и углубленным дополнительным знаниям.

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками искусства танца, способности и желание продолжать занятия после освоения программы.

По итогам освоения программы планируется достижение следующих результатов:

1 – 2 годы обучения:

Дети должны знать и уметь:

- → названия и правила выполнения танцевальных движений;
- → правила поведения в музыкальном зале.
- → ориентироваться в музыкально-пространственных упражнениях;
- → овладеть начальной танцевальной памятью;
- → слушать и слышать музыку, различно двигаться под музыку;
- → учить расслабляющим упражнениям и правильному дыханию.
- → названия и правила выполнения упражнений классического танца
- → названия и правила выполнения портерного экзерсиса;
- → правила поведения в зале;
- → правильно дышать;
- → координировать простейшие танцевальные движения;
- → различать танцевальную музыку, акцентировать сильную долю.

3-й год обучения:

Дети должны знать и уметь:

- → названия и правила выполнения элементов современного танца
- → названия и правила выполнения ритмичных танцев- флешмоб;
- → координировать танцевальные движения, ориентируясь в пространстве музыкального зала;
- → уметь выполнять танцевальную связку из нескольких элементов под музыку;
- → правила поведения в Музыкальном зале.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года	01 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Периодичность текущего контроля	Входной контроль осуществляется в

успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся	период с 01 сентября по 10 сентября. Текущий контроль осуществляется с 10 сентября по 26 декабря, с 10 января по 20 мая.

	Средний возраст (4-5 лет)	Старший возраст (5-6 лет)	Старший возраст (6-8 лет)
Количество занятий в неделю	2	2	2
Время в минутах (неделя)	40	50	60
Количество занятий в год	72	72	72
Время в минутах (год) Время в часах (год)	1440 минут 24 часа	1800 минут 30 часов	2160 минут 36 часов

2.2 Условия реализации программы

2.2.1.Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная область по ФГОС ДО	Образовательные программы
Художественно-эстетическое развитие	Дополнительная
	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей.
Педагогические методики, технологии	
1. «Практическое пособие по хореографии» для музыкальных руководителей дошкольных учреждений и начальной школы. Шалар Т.О.2004г. 2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада Раевская Е.П. 3 издание, дораб. – М.:»Просвещение»,1991г. 3. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика для детей» методическое пособие. 4. Н. В. Зарецкая танцы для детей Айрис Пресс, М., 2007; 5. И. Каплунова Топ-топ, каблучок. СПб, Композитор, 2000; 6. С. И. Бекина Музыка и движения М., Просвещение, 2004; 7. Г. Франио Роль ритмики в эстетическом воспитании детей М.,Композитор, 2000; 8. Г.П. Федорова Пой, пляши, играй от души, СПб, Детство-ПРЕСС, 2001 9. Интернет ресурсы.	

2.2.2. Материально-техническое обеспечение программы

- → просторное помещение для занятий (музыкальный зал);
- → музыкальный центр
- → электронные носители с записями репертуара;
- → Диски:
  - — «Осень»,
  - — «Зима»,
  - — «Весна»,
  - — «Лето»,
  - — «Разноцветная планета»,
  - — «Современные детские песни и танцы».
- → реквизит к танцевальным постановкам:

- Цветные ленты – 30
- Зонты детские – 5
- Белые платья – 6
- Крылья ангелов – 6
- Костюмы ёлочек – 8
- Костюмы гномов – 7
- Парики, носы, костюмы клоунов – 8
- Бескозырки и воротники -11
- Русские платки – 6
- Сарафаны длинные – 6
- Деревянные ложки – 20
- Крылья бабочек – 8
- Костюмы для современного танца – 12
- Осенние листочки, веточки – 40
- Костюмы ковбоев – 6
- Костюмы мушкетёров – 4
- Шляпы блестящие – 8
- Веера, костюмы для китайского танца – 6
- Костюмы в греческом стиле – 8
- Костюмы цыплят – 5
- Блестящие платья -8
- Костюмы грибов – 6
- Костюмы стиляг – 6
- Береты ВДВ – 8

2.2.3. Кадровое обеспечение.
Сведения о педагоге.

Смыцкая Кристина Львовна	
Возраст на 1 сентября	33
Занимаемая должность	Музыкальный руководитель
Специальность / квалификация	Ставропольский краевой музыкальный колледж им. В.И Сафонова 2012г. «Преподаватель музыкально-теоретических дисциплин, преподаватель ритмики»
Профессиональная переподготовка	«Ведение профессиональной деятельности в сфере дополнительного образования детей и взрослых», 260 ч., 2023
Уровень образования	Среднее-профессиональное

2.3. Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности

Занятия проводятся с применением различных структур:
I. Традиционное занятие
II. Тематическое занятие
III. Сюжетное занятие
IV. Игровое занятие
Ниже приводится краткая характеристика каждому виду занятия.
I. Традиционные занятия делятся на:
- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые.

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

II. Тематическое занятие

Оно состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Цель занятия: Воспитание интереса, потребности в движениях под музыку, развитие гибкости, пластичности, развитие способности к выразительному исполнению движений.

На занятии используются:

1. Основные виды движений:

а) ходьба бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоки подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба гусиным шагом и др.;

б) бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки» и т.д.), широкий («волк»), острый (бежим по «горячему песку») и др.;

в) прыжковые движения – на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп – «лошадки», легкое поскакивание и др.

2. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц:

упражнения на развитие гибкости, пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

2. Плясовые движения:

– элементы народных плясок, доступных по координации. Например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой «выбрасывание» ног, полуприседание для девочек, и полуприсядка для мальчиков и др.;

- разучивание танцевальных упражнений: пружинка, распашонка, поскоки, приставной шаг, боковой галоп, выбрасывание ног и др., а также разучивание музыкально-ритмических композиций.

III. Сюжетное занятие

Сюжетное занятие выстраивается в соответствии с содержанием русских и зарубежных сказок.

В сюжетном занятии преобладают имитационные движения – разнообразные, образно-игровые движения, жесты раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях)

Цель занятия: развивать у детей умение сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажем сказок.

Развивать художественно-творческие способности посредством ритмической пластики.

Сюжетное занятие проводится по заданному сценарию сказки, или произведения.

Занятие состоит из основных трех частей.

Подготовительная часть: сюда входят разминка и общеразвивающие упражнения, в которых отражен сюжет занятия, т.е. «сказочная зарядка».

Основная часть: это кульминация – наивысшая точка развития сюжета. В основную часть входят музыкально-ритмические композиции, соответствующие сценарию.

Заключительная часть – развязка на достижение целей, которые были поставлены в начале занятия перед детьми.

Мною используются следующие сюжетные темы:

«На лесной полянке», «Новогодняя сказка», «Путешествие по сказкам», «Теремок», «Осень в гости к нам пришла», «Весенняя карусель».

IV. Игровое занятие

Игровое занятие по структуре напоминает сюжетное занятие.

Цель занятия: способствовать развитию у детей творческих и физических способностей. Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентирование в пространстве.

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

В подготовительной части проводится разминка и общеразвивающие упражнения. Характер упражнений соответствует теме, предлагаемой педагогом по типу зарядки.

Основная часть занятия включает в себя подвижные игры, отражающие тему занятия.

В заключительной части используются музыкально-ритмические композиции, соответствующие данной теме занятия.

Можно использовать следующие темы игровых занятий:

«В гостях у трех поросят», «Путешествие в Морское царство», «Поход в зоопарк», «Космос», «В гости к Чебурашке» и др.

2.4. Формы подведения итогов:

- Занятия интегрированного типа;
- Развлечения;
- Театрализованные представления,
- Календарные праздники;
- Концерты
- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.
- По окончанию каждого года обучения планируется итоговое открытое занятие, для работников и воспитанников детского сада, а также родителей.

Итоговое занятие, которое проводится в виде диагностики развития музыкальных и двигательных способностей, по всем видам деятельности музыкальному материалу, усвоенному в какой-то определенный отрезок времени: например, гимнастический комплекс, элементы русского народного танца, ритмические рисунки и т. д., для достижения наибольшей эффективности результатов необходима строгая продуманность каждого занятия, отдельных его частей, использование широкого арсенала методических приемов обучения, индивидуальный подход.

Праздники, которые по традиции мы отмечаем

Праздник осени
День матери (27 ноября)
Новый год
День защитника отечества
8 Марта
День Победы
Выпускной бал

2.5. Методические материалы.

Целостный процесс обучения танцам условно подразделён на три этапа:
Начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению);
Этап углубленного разучивания упражнения;
Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение, подражая педагогу.

Название упражнений, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям (например, разнонаправленные движения руками, ногами, головой в упражнениях танцевального характера) педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например: изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствования ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога и запоминают несколько композиций. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его к творческому самовыражению в движении под музыку.

Задача на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений и формировать у детей индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

На занятиях ритмикой подбор упражнений соответствует возможности и подготовленности детей.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого возраста детей.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

- → соответствие возрасту;
- → художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
- → моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям («дансантность»);
- → разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

Важно, чтобы в процессе занятий по ритмике, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

Игровой метод. Основным методом обучения ритмики детей дошкольного возраста является ***игра*****,** так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Программа может использоватся для детей с тяжелым нарушением речи (общим недоразвитием речи) в дошкольном образовательном учреждении. Путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма осуществляется коррекция речедвигательных нарушений. Материал используется *один на все возрастные группы*, учитывается количество подходов и сложность выполнения.

2.6. Календарно-тематическое планирование.

Средний дошкольный возраст 4-5 лет (1-ый год обучения)

Месяц	**Тема**
	Сентябрь
1 занятия	*Вводное занятие.* Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.

2 занятия	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Игровой самомассаж, релаксация.
3 занятия	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Игровой самомассаж, релаксация.
4 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
5 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
6 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.
7 занятие	Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
8 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка».
Октябрь	
1 занятие	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».
2 занятия	Повторить. Дыхательная гимнастика «Погончики». Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч».
3 занятие	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках) Дыхательная гимнастика «Погончики»
4 занятие	Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч» Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел.
5 занятие	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики».
6 занятие	Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
7 занятие	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках). Дыхательная гимнастика «Погончики».
8 занятия	Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко.

	Игровой самомассаж, релаксация.
Ноябрь	
1 занятия	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».
2 занятия	Повторить. Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок», «Паровозик».
3 занятие	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок» «Паровозик»
4 занятие	Игровой стретчинг «Колобок» «Паровозик» Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга»В. Шаинского.
5 занятие	Игровой стретчинг «Колобок» «Паровозик» Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко Игровой самомассаж, релаксация.
6 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка».
7 занятие	Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко Игровой самомассаж, релаксация.
8 занятие	Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова.
Декабрь	
1 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика. Партерная гимнастика. Исполнение музыкально-ритмических композиций по желанию детей.
2 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика. Партерная гимнастика. Исполнение музыкально-ритмических композиций по желанию детей.
3 занятие	Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко Игровой самомассаж, релаксация.
4 занятие	Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч». Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел. Музыкальная игра «Курочки и петушок» С.Насауленко.
5 занятие	Разминка (бодрый и спокойный шаг, легкий бег, ходьба на носках и пятках) Дыхательная гимнастика «Погончики» Игровой стретчинг «Кошечка», «Достань мяч» Музыкально-ритмическая композиция «Цыплята» азерб.нар.мел.
6 занятие	Подготовка к контрольному итоговому занятию.
7 занятие	Подготовка к контрольному итоговому занятию
8 занятие	Итоговое контрольное занятие.
Январь	
1 занятие	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Игровой самомассаж, релаксация.
2 занятие	Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок»«Паровозик» Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского.

	Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко Игровой самомассаж, релаксация.
3 занятие	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского .
4 занятие	Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
5 занятие	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского . Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
6 занятие	Повторить. Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского . Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
7 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя»Б. Савельева. Игровой самомассаж, релаксация.
8 занятие	Поворить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). 2. Дыхательная гимнастика «Кошка». 3. Игровой стретчинг «Коробочка». 4. Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» 5. Игровой самомассаж, релаксация.
Февраль	
1 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка» Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
2 занятие	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Игровой самомассаж, релаксация.
3 занятие	Разминка (шаг с носка, боковой галоп). Дыхательная гимнастика «Погреемся». Игровой стретчинг «Растяжка ног», «Карусель». Музыкально-ритмическая композиция «Куклы и Мишки» Д. Кабалевского . Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
4 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Игровой самомассаж, релаксация.
5 занятие	Повторить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка» Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.

6 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа.
7 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко
8 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
Март	
1 занятие	Повторить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
2 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко.
3 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
4 занятие	Повторить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
5 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
6 занятие	Повторить. Разминка шаг с высоким подниманием бедра, поскоки Дыхательная гимнастика «Кошка». Игровой стретчинг «Коробочка» Музыкально-ритмическая композиция «Танцуйте сидя» Б. Савельева. Музыкальная игра «Медведь и пчелы» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация
7 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
8 занятие	Повторить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
Апрель	
1 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
2 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки».

	Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
3 занятие	Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
4 занятие	Повторить. Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
5 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Ушки». Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова.
6 занятие	Разминка (шаг с носка, прямой галоп). Дыхательная гимнастика «Насос». Игровой стретчинг «Колобок»«Паровозик» Музыкально-ритмическая композиция «Чунга-Чанга» В. Шаинского. Музыкальная игра «Обезьянки и тигр» С.Насауленко Игровой самомассаж, релаксация.
7 занятие	Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
8 занятие	Игровой стретчинг «Березка», «Мостик». Музыкально-ритмическая композиция «Песенка о лете» Е. Крылатова. Музыкальная игра «Барашки и волк» С. Насауленко.
Май	
1 занятие	Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару» М. Спадавеккиа. Музыкальная игра «Аист и лягушки» С. Насауленко
2 занятие	Разминка (шаг с высоким подниманием бедра, поскоки). Дыхательная гимнастика «Обними плечи». Игровой стретчинг «Корзиночка». Музыкально-ритмическая композиция «Найди себе пару»
3 занятие	Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
4 занятие	Повторить. Разминка. Дыхательная гимнастика «Ладошки». Игровой стретчинг «Качалочка», «Лодочка». Музыкально-ритмическая композиция «Марш» Г. Свиридова. Музыкальная игра «Заинька-зайка» С.Насауленко. Игровой самомассаж, релаксация.
5 занятие	Подготовка к контрольному итоговому занятию.
6 занятие	Подготовка к контрольному итоговому занятию.
7 занятие	Итоговое контрольное занятие.
8 занятие	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.

Старший дошкольный возраст 5 - 6 лет (2-ой год обучения)

Месяц	**Тема**
	Сентябрь
1 занятия	Знакомство с основными требованиями к осанке, (теория) упражнять в ходьбе различного характера. Бег по залу «змейкой» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Релаксация «Гномики»
2 занятия	Отмечать в движении акценты, несложный ритмический рисунок Правильные И.п., ходьба по кругу, построение врассыпную, в круг - чередовать Танцевальная композиция «Ярмарка» Релаксация «Гномики»
3 занятия	Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «Антошка» Акробатика - «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» П/и «Невод» Релаксация «Гномики»
4 занятие	Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» Релаксация «Гномики»
5 занятие	Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и Удочка» Релаксация «Гномики»
6 - занятие	Бег вперед- назад, руки за головой;прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и Удочка» Релаксация «Гномики»
7 занятие	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Догонялки с хвостиком» Релаксация «Гномики»
8 занятие	Танцевальная разминка И/у «Лошадки» Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/у «Подхвати ритм» Акробатика - движения брейк данса Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками»

	Релаксация «Гномики»
Октябрь	
1 занятие	Танцевальная разминка Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» Танцевальная композиция «Стиляги» Музыкальная игра на ускорение «В перёд 4 шага» П/и «Море волнуется» Релаксация «На морском дне»
2 занятия	Танцевальная разминка Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» Танцевальная композиция «Варенька» Танцевальная композиция «Танец с листиками» П/и «Море волнуется» Релаксация «На морском дне»
3 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма «Прыгай-хлопай» Танцевальная композиция «Варенька» Танцевальная композиция «Танец с листиками» П/и «Море волнуется» Релаксация «На морском дне»
4 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма «Прыгай-хлопай» Танцевальная композиция «Стиляги» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Море волнуется» Релаксация «На морском дне»
5 занятие	Танцевальная разминка Правильная постановка стопы при беге(теория) И\у для развития ритма «Зайка-попрыгайка» Танцевальная композиция «Стиляги» Танцевальная композиция «Варенька» Релаксация «На морском дне»
6 занятие	Танцевальная разминка Боковой галоп, бег спиной вперед Акробатика «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и ви.п. Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» Релаксация «На морском дне»
7 занятие	Танцевальная разминка П/и «Фигуры» Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении«Великаны-гномы» Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» Релаксация «На морском дне»
8 занятия	Танцевальная разминка Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении«Великаны-гномы» Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» Танцевальная композиция «Стиляги» Танцевальная композиция «Варенька»

	Релаксация «На морском дне»
Ноябрь	
1 занятия	Танцевальная разминка Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в И.п. Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Бездомный заяц» Релаксация «Сон на берегу моря»
2 занятия	Танцевальная разминка И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» Танцевальная композиция «Капельки» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Релаксация «Сон на берегу моря»
3 занятие	Танцевальная разминка Хороводная игра «Ручеек», ходьба выполняя простые движения с предметами. Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» Танцевальная композиция «Ангелы» Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Релаксация «Сон на берегу моря»
4 занятие	Танцевальная разминка Танцевальное положение ног и рук (классика) И/удля развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм» Акробатические упр. «Бабочка», «Складочка» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «Сон на берегу моря»
5 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная зарядка «В перёд четыре шага» И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «Сон на берегу моря»
6 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом,приставным шагом с приседанием Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Акробатика - «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Ангелы» Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Релаксация «Сон на берегу моря» Праздничный концерт посвящённый Дню матери
7 занятие	Танцевальная разминка Бег вперед- назад, руки за головой;прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом Акробатика «Полушпагат», «Лягушки» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «Сон на берегу моря»
8 занятие	Танцевальная разминка

	Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/удля развития чувства ритма: «Подхвати ритм» Танцевальная композиция «Ангелы» Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Релаксация «Сон на берегу моря»
Декабрь	
1 занятие	Танцевальное положение ног и рук (классика) Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «В лесу»
2 занятие	Танцевальное положение ног и рук (классика) Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом И/у «Лошадки» Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/у «Подхвати ритм» Акробатика -движения брейк данса Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Ангелы» Релаксация «В лесу»
3 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом,приставным шагом с приседанием Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «Антошка» И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Ангелы» Релаксация «В лесу»
4 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «В лесу»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба«Спираль», ходьба"гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» И/ у «Подхвати ритм» Акробатика «Полушпагат», «Березка» Комплекс ритмической гимнастики «Снежная баба» Танцевальная композиция «Ангелы» Релаксация «В лесу»
6 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки»

	Релаксация «В лесу»
7 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Принцы и принцессы» Танцевальная композиция «Белоснежка и семь гномов» Танцевальная композиция «Ёлочки» Релаксация «В лесу» Новогодний бал
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба«Спираль», ходьба"гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» И/ у «Подхвати ритм» Танцевальная композиция «Ангелы» Танцевальная композиция «Бабки Ёжки» Релаксация «В лесу» Новогодний бал
Январь	
1 занятие	Танцевальная разминка Ходьба со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек» Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два Танцевальная зарядка -по замыслу воспитанников И/удля развития ритма «Хлоп-топ» Психогимнастика «Снег»
2 занятие	Танцевальная разминка Акробатика «Складочка», «Корзинка» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и «Салки» Психогимнастика «Снег»
3 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма «Хлоп-топ» Танцевальный флешмоб «Я морячка ты моряк» Танцевальный флешмоб «Катюша» П/и «Музыкальная шляпа» Психогимнастика «Снег»
4 занятие	Танцевальная разминка Синхронность при выполнении танцевальных движений(теория) Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует» Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами (малый мяч) П/и «Музыкальная шляпа» Психогимнастика «Снег»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба - высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте Танцевальный флешмоб «Я морячка ты моряк» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Психогимнастика «Снег»
6 занятие	Танцевальная разминка Танцевальный флешмоб «Катюша» И/удля развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения Комплекс ритмической гимнастики «Куклы»

	Психогимнастика «Снег»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» И/и «Замри!» Психогимнастика «Снег»
8 занятие	Танцевальная разминка Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. Танцевальный флешмоб «Я морячка ты моряк» Танцевальный флешмоб «Катюша» Психогимнастика «Снег»
Февраль	
1 занятие	Танцевальная разминка Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория) Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении И/удля развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии Разучить фигуры в танце(Линия, круг, змейка, воротца) Релаксация «Дерево»
2 занятие	Танцевальная разминка Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка» Танцевальный флешмоб «Я морячка ты моряк» Танцевальный флешмоб «Катюша» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Релаксация «Дерево»
3 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени - чередовать на каждую 8-ю долю Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп И/удля развития ритма: притопы с хлопками попеременно Танцевальная композиция «Танец с мамами» Танцевальная композиция «Пригласи меня папа на вальс» П/и «Рыбак и рыбки» Релаксация «Дерево» Концерт посвящённый 23 февраля
4 занятие	Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок» И/удля развития ритма: притопы с хлопками попеременно Танцевальный композиция «Королева красоты» Танцевальная композиция «Вальс цветов» Танцевальная композиция «Саксофоны» Релаксация «Дерево»
5 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Вальс цветов» Танцевальная композиция «Саксофоны» Танцевальная композиция «Танец с мамами» Танцевальная композиция «Пригласи меня папа на вальс» Релаксация «Дерево»
6 занятие	Танцевальная разминка Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими

	детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах. Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками И\удля развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее» Релаксация «Дерево»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа И/у для развития ритма: «Сороконожка» Акробатика: «Улитка», «Шпагат» Танцевальный композиция «Королева красоты» Танцевальная композиция «Вальс цветов» Релаксация «Дерево»
8 занятие	Танцевальная разминка Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части Танцевальнаягимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка» Танцевальная композиция «Саксофоны» Танцевальная композиция «Танец с мамами» Танцевальная композиция «Пригласи меня папа на вальс» Релаксация «Дерево»
Март	
1 занятие	Танцевальная разминка Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад Бег легкий, бег, топая ногами, семенящий бег под соответствующую музыку Танцевальный композиция «Королева красоты» Танцевальная композиция «Вальс цветов» Танцевальная композиция «Саксофоны» Концерт посвящённый 8 марта
2 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Саксофоны» Танцевальная композиция «Танец с мамами» Танцевальная композиция «Пригласи меня папа на вальс» И/у для развития ритма: «Протопай ритм своего имени» Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» Релаксация «Куклы» Концерт посвящённый 8 марта
3 занятие	Танцевальная разминка Парный танец «Полька», Танцевальная композиция «Не детское время». Танцевальная композиция «Новое поколение» Релаксация «Куклы»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией Танцевальная гимнастика «Часики» И/удля развития ритма «Что звучит» Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Релаксация «Куклы»
5 занятие	Танцевальная разминка Парный танец «Полька»,

	Танцевальная композиция «Не детское время». Танцевальная композиция «Новое поколение» Релаксация «Куклы»
6 занятие	Танцевальная разминка Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблучка" Бег с выбросом прямых ног на вперед, назад; подскоки с вращением рук вперед-назад. И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопками на каждый шаг и через шаг Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Релаксация «Куклы»
7 занятие	Танцевальная разминка Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег врассыпную, с последующим перестроением в определенную фигуру Танцевальная гимнастика «Чебурашка» П\и «Тише едешь-дальше будешь» Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Танцевальная композиция «Новое поколение» Релаксация «Куклы»
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба «Ручеек», ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением И/у для развития ритма «Передай хлопок» Акробатика: упр. «Цапля», «Ласточка», «Колобок» Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Парный танец«Полька», Танцевальная композиция «Не детское время». Релаксация «Куклы»
Апрель	
1 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Синий платочек» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Катюша» Танцевальная композиция «Закаты алые, алые, алые…» П/и «Лошади и наездники» Релаксация «Весенний лист»
2 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу.прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» И/у для развития ритма «Прыг-скок» Акробатика «Мост» из положения лежа, «Березка» Релаксация «Весенний лист»
3 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Синий платочек» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Катюша» Танцевальная композиция «Закаты алые, алые, алые…» Релаксация «Весенний лист»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба « маятник», бег «морские волны». Прыжки на месте и в движении из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами

	И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка» Акробатика: Кувырок вперед, «Кобра», «Лучики» Релаксация «Весенний лист»
5 занятие	Танцевальная разминка Акробатика: « мост» из положения лежа, «Улитка», Танцевальная композиция «Синий платочек» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Катюша» Танцевальная композиция «Закаты алые, алые, алые» Релаксация «Весенний лист»
6 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках, парами (игр «Один-двое», перестроение по ориентирам. Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. Танцевальная гимнастика «Мячик» И\у для развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки» Релаксация «Весенний лист»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба соббеганием змейкой каждого ребенка в колонне Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах Танцевальная гимнастика «Мячик» Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» Релаксация «Весенний лист»
8 занятие	Танцевальная разминка Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра». Танцевальная композиция «Синий платочек» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Катюша» Танцевальная композиция «Закаты алые, алые, алые» Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик. Релаксация «Весенний лист»
Май	
1 занятие	Танцевальная разминка Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру») Танцевальная композиция «Синий платочек» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Катюша» Танцевальная композиция «Закаты алые, алые, алые» Релаксация «Шум моря» Концерт посвящённый празднованию 9 мая
2 занятие	Танцевальная разминка Ходьба с элементами корригирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики» Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» Концерт посвящённый празднованию 9 мая
3 занятие	Танцевальная разминка Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой»

	Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком Танцевальная гимнастика «Маленький танец» И/удля развития ритма «Прыг-скок» Релаксация «Шум моря»
4 занятие	Танцевальная разминка Гимнастика растягивания: махи, полушпагат, «Ласточка» Танцевальная композиция «Весенние бабочки» Музыкально - ритмическая композиция «Маленькая страна» Танцевальная композиция «Куклы» П/и «Море волнуется» Релаксация «Шум моря»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-камешек), ходьба на четвереньках Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчи- кузнечики» Танцевальная гимнастика «Поросята» И/у для развития ритма: «Передай хлопок» Релаксация «Шум моря»
6 занятие	Танцевальная разминка Стойка на лопатках, «Бабочка» Танцевальная композиция «Весенние бабочки» Музыкально - ритмическая композиция «Маленькая страна» Танцевальная композиция «Куклы» П/и «Листья и ветер» Релаксация «Шум моря»
7 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Весенние бабочки» Музыкально - ритмическая композиция «Маленькая страна» Танцевальная композиция «Куклы» П/и «Гимнастическая фигура замри!» Релаксация «Шум моря» Итоговый концерт
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. Танцевальная гимнастика «Поросята» И/у для развития ритма и муз.слуха: «Прыгай-хлопай» Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка». Итоговый концерт

Старший дошкольный возраст 6-8 лет (3-ий год обучения)

Месяц	**Тема**
Сентябрь	
1 занятия	Знакомство с основными требованиями к осанке, (теория) упражнять в ходьбе различного характера. Отмечать в движении акценты, несложный ритмический рисунок Правильные И.п., ходьба по кругу, построение врассыпную, в круг - чередовать
2 занятие	Бег по залу «змейкой»

	Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка»
3 занятие	Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «Антошка» И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Релаксация «Осенний лист»
4 занятие	Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Невод» Релаксация «Осенний лист»
5 занятие	Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Бег вперед- назад, руки за головой;прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/удля развития чувства ритма: «Подхвати ритм» Релаксация «Осенний лист»
6 занятие	Акробатика «Полушпагат», «Лягушки» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и Удочка» Релаксация «Осенний лист»
7 занятие	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом И/у «Лошадки» Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/у «Подхвати ритм» Акробатика -движения брейк данса Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Релаксация «Осенний лист»
8 занятие	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Танцевальная композиция «Жёлтый вальс» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Догонялки с хвостиком» Релаксация «Осенний лист»
Октябрь	
1 занятие	Танцевальная разминка Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Музыкальная игра на ускорение «В перёд 4 шага» П/и «Море волнуется» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
2 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Стиляги» Танцевальная композиция «Варенька» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»

3 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма «Прыгай-хлопай» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Море волнуется» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
4 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Варенька» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
5 занятие	Танцевальная разминка Правильная постановка стопы при беге(теория) Боковой галоп, бег спиной вперед И\удля развития ритма «Зайка-попрыгайка» Акробатика «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и ви.п. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
6 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Стиляги» Танцевальная композиция «Варенька» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
7 занятие	Танцевальная разминка П/и «Фигуры» Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении«Великаны-гномы» Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» Танцевальная композиция «Ярмарка» Танцевальная композиция «Стиляги» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
8 занятие	Танцевальная разминка П/и «Фигуры» Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Варенька» Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Ноябрь	
1 – 2 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и вИ.п. Танцевальная композиция «Капельки» Релаксация «В лесу»
2 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Капельки» Танцевальная композиция «Танец с листиками» Танцевальная композиция «Ярмарка» П/и «Бездомный заяц» Релаксация «В лесу»

3 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Ковбои» Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Танцевальная композиция «Испанский» П/и «Стоп» Релаксация «В лесу»
4занятие	Танцевальная разминка Танцевальное положение ног и рук (классика) Хороводная игра «Ручеек», ходьба выполняя простые движения с предметами. Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» И/удля развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм» Акробатические упр. «Бабочка», «Складочка» Танцевальная композиция «Снеговики» Релаксация «В лесу»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом,приставным шагом с приседанием Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «В перёд четыре шага» Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Танцевальная композиция «Испанский» Релаксация «В лесу»
6 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Снеговики» Танцевальная композиция «Ковбои» П/и «Невод» Релаксация «В лесу»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальная композиция «Снежинки» Танцевальная композиция «Мушкетёры» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и Удочка» Релаксация «В лесу»
8 занятие	Танцевальная разминка Бег вперед- назад, руки за головой;прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» И/удля развития чувства ритма: «Подхвати ритм» Акробатика «Полушпагат», «Лягушки» Танцевальная композиция «Снеговики» Танцевальная композиция «Ковбои» Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Танцевальная композиция «Испанский» Релаксация «В лесу»
Декабрь	
1 занятие	Танцевальное положение ног и рук (классика) Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом И/у «Подхвати ритм»

	Акробатика -движения брейк данса Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Испанский» Танцевальная композиция «Снежинки» Танцевальная композиция «Мушкетёры» П/и «Догонялки с хвостиком» Релаксация «Остров плакс»
2 занятие	Танцевальное положение ног и рук (классика) И/у «Лошадки» Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Снеговики» Танцевальная композиция «Ковбои» Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Релаксация «Остров плакс»
3 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом,приставным шагом с приседанием Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» Танцевальная зарядка «Антошка» И/удля развития ритма «Слушай и повторяй» Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» Танцевальная композиция «Капельки» Танцевальная композиция «Снеговики» Релаксация «Остров плакс»
4 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Ковбои» Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Танцевальная композиция «Испанский» Танцевальная композиция «Снежинки» Танцевальная композиция «Мушкетёры» П/и «Невод» Релаксация «Остров плакс»
5 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Восточные красавицы» Танцевальная композиция «Испанский» Танцевальная композиция «Снежинки» Танцевальная композиция «Мушкетёры» П/и «Совушка» Психогимнастика «Остров плакс»
5 – 6 занятие	Танцевальная разминка Ходьба«Спираль», ходьба"гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» И/ у «Подхвати ритм» Акробатика «Полушпагат», «Березка» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Танцевальная композиция «Снеговики» Психогимнастика «Остров плакс»
7 занятие	Танцевальная разминка Акробатика «Полушпагат», «Березка» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и «Совушка»

	Танцевальная композиция «Регулировщики» Танцевальный флешмоб «Мама» Психогимнастика «Остров плакс»
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба«Спираль», ходьба"гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» И/ у «Подхвати ритм» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и «Совушка» Психогимнастика «Остров плакс»
Январь	
1 – 2 занятие	Танцевальная разминка Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два И/удля развития ритма «Хлоп-топ» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и «Салки» Психогимнастика «Падает снег»
2 занятие	Танцевальная разминка Ходьба со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек» И/у для развития ритма «Хлоп-топ» Акробатика «Складочка», «Корзинка» Психогимнастика «Падает снег»
3 занятие	Танцевальная разминка Синхронность при выполнении танцевальных движений(теория) Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует» Танцевальный флешмоб «Моряки» Танцевальная композиция «Самолётик бумажный» П/и «Музыкальная шляпа» Релаксация «Падает снег»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами (малый мяч) И/удля развития ритма «Хлоп-топ» Акробатика «Шпагат» Танцевальный флешмоб «ВДВ» Релаксация «Падает снег»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба - высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед-назад, вправо- влево Танцевальная композиция «Самолётик бумажный» И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» Релаксация «Падает снег»
6 занятие	Танцевальная разминка Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте Танцевальный флешмоб «ВДВ» Танцевальный флешмоб «Моряки» Танцевальная композиция «Самолётик бумажный» Релаксация «Падает снег»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена,

	шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» И/и «Замри!» Релаксация: «Падает снег»
8 занятие	Танцевальная разминка Танцевальный флешмоб «ВДВ» Танцевальный флешмоб «Моряки» Танцевальная композиция «Самолётик бумажный» И/удля развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку И/и «Замри!» Релаксация: «Падает снег»
Февраль	
1 занятие	Танцевальная разминка Танцевальный флешмоб «ВДВ» Танцевальный флешмоб «Моряки» Танцевальная композиция «Самолётик бумажный» Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» П/и «Спортивная фигура, замри!» Релаксация «Скажи доброе словечко»
2 занятие	Танцевальная разминка Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория) Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении И/удля развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии Разучить фигуры в танце(Линия, круг, змейка, воротца) Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка» Релаксация «Скажи доброе словечко»
3 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени - чередовать на каждую 8-ю долю Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок» И/удля развития ритма: притопы с хлопками попеременно Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка» Танцевальный флешмоб «5 февральских роз» Танцевальный флешмоб «Мама» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Комплекс ритмических упражнений «Куклы» П/и «Рыбак и рыбки» Релаксация «Скажи доброе словечко»
2 занятие	Танцевальная разминка Танцевальный флешмоб «Мама» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Комплекс ритмических упражнений «Куклы» П/и «Рыбак и рыбки» Релаксация «Скажи доброе словечко»
5 – 6 занятие	Танцевальная разминка Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного

	самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах. Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками И\удля развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее» Акробатика «Полушпагат», «Корзинка» Танцевальный флешмоб «5 февральских роз» Релаксация «Скажи доброе словечко»
7 занятие	Танцевальная разминка И/удля развития ритма: «Сороконожка» Акробатика: «Улитка», «Шпагат» Танцевальный флешмоб «5 февральских роз» Танцевальный флешмоб «Мама» Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» П/и «Ловишки с лентой» Релаксация «Скажи доброе словечко»
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением темпа Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части Танцевальнаягимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка» Релаксация «Скажи доброе словечко»
Март	
1занятие	Танцевальная разминка Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад Бег легкий, бег, топая ногами, семенящий бег под соответствующую музыку Танцевальный флешмоб «5 февральских роз» Танцевальный флешмоб «Мама» Релаксация «Минута тишины»
2 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Танец с зонтиками» Акробатика «Шпагат», «Лягушка» И/удля развития ритма: «Протопай ритм своего имени» Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» П/и «Веселые жмурки» Релаксация «Минута тишины»
3 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Научите танцевать», Танцевальная композиция «Супер детский сад». Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка» Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» П/и «Замри!» Релаксация «Минута тишины»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией Танцевальная гимнастика «Часики» И/удля развития ритма «Что звучит» Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Танцевальная композиция «Букет для мамы» Релаксация «Минута тишины»

5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблучка" Бег с выбросом прямых ног на вперед, назад; подскоки с вращением рук вперед-назад. Танцевальная гимнастика «Танец гномов» И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопками на каждый шаг и через шаг Релаксация «Минута тишины»
6 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Танцевальная композиция «Букет для мамы» Танцевальная композиция «Научите танцевать», Танцевальная композиция «Супер детский сад». Акробатика: кувырок вперед, «Шпагат» Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» П\и «Удочка» Релаксация «Минута тишины»
7 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная гимнастика «Чебурашка» И/у для развития ритма «Передай хлопок» Акробатика: упр. «Цапля», «Ласточка», «Колобок» П\и «Тише едешь-дальше будешь» Танцевальная композиция «Что такое доброта?» Танцевальная композиция «Букет для мамы» Танцевальная композиция «Научите танцевать», Релаксация «Минута тишины»
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба «Ручеек», ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег врассыпную, с последующим перестроением в определенную фигуру Танцевальная композиция «Супер детский сад». Музыкально - ритмическая композиция «Ромашковое поле» Танцевальная композиция «Журавлик в небе» Релаксация «Минута тишины»
Апрель	
1 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад Танцевальная композиция «Рио-рита» Танцевальная композиция «Дети войны» Музыкально - ритмическая композиция с тканью «Начало войны» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Регулировщицы» Танцевальная композиция «Закаты алые» П/и «Лошади и наездники» Релаксация «Птички»
2 занятие	Танцевальная разминка Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу.прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» И/у для развития ритма «Прыг-скок» Акробатика «Мост» из положения лежа, «Березка»

	Релаксация «Птички»
3 занятие	Танцевальная разминка Прыжки на месте и в движении из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка» Акробатика: Кувырок вперед, «Кобра», «Лучики» Танцевальная композиция «Рио-рита» Танцевальная композиция «Дети войны» Релаксация «Птички»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба « маятник», бег « морские волны». Музыкально - ритмическая композиция с тканью «Начало войны» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Регулировщицы» Танцевальная композиция «Закаты алые» П\и «Совушка» Релаксация «Птички»
5 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Рио-рита» Танцевальная композиция «Дети войны» Музыкально - ритмическая композиция с тканью «Начало войны» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Регулировщицы» Танцевальная композиция «Закаты алые» П/и «Горелки» Релаксация «Птички»
6 занятие	Танцевальная разминка Ходьба на носках, парами (игр «Один-двое», перестроение по ориентирам. Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. Танцевальная гимнастика «Мячик» И\у для развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки» Акробатика: « мост» из положения лежа, «Улитка», Релаксация «Птички»
7 занятие	Танцевальная разминка Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба соббеганием змейкой каждого ребенка в колонне Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах Танцевальная гимнастика «Мячик» Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» П/и «Горелки» Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.
8 занятие	Танцевальная разминка Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра». Танцевальная композиция «Рио-рита» Танцевальная композиция «Дети войны» Музыкально - ритмическая композиция с тканью «Начало войны» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Регулировщицы» Танцевальная композиция «Закаты алые» Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.
Май	

1 занятие	Танцевальная разминка Ходьба с элементами корригирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики» Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» Релаксация «На морском дне»
2 занятие	Танцевальная разминка Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру») Танцевальная композиция «Рио-рита» Танцевальная композиция «Дети войны» Музыкально - ритмическая композиция с тканью «Начало войны» Музыкально - ритмическая композиция с флажками «Регулировщицы» Танцевальная композиция «Закаты алые» П/и «Шишки, желуди, орехи» Релаксация «На морском дне»
3 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Прощальный вальс» Танцевальная композиция «Вальс Анастасия» Танцевальная композиция «Джентельмены» Музыкально - ритмическая композиция «Ромашковое поле» Танцевальная композиция «Журавлик в небе» П/и «Море волнуется» Релаксация «На морском дне»
4 занятие	Танцевальная разминка Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой» Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком Танцевальная гимнастика «Маленький танец» И/удля развития ритма «Прыг-скок» Гимнастика растягивания: махи, полушпагат, «Ласточка» Танцевальная композиция «Подружки» Релаксация «На морском дне»
5 занятие	Танцевальная разминка Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-камешек), ходьба на четвереньках Стойка на лопатках, «Бабочка» Танцевальная композиция «Джентельмены» Музыкально - ритмическая композиция «Ромашковое поле» Танцевальная композиция «Журавлик в небе» П/и «Листья и ветер» Релаксация «На морском дне»
6 занятие	Танцевальная разминка Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчи- кузнечики» Танцевальная гимнастика «Поросята» И/у для развития ритма: «Передай хлопок» Стойка на лопатках, «Бабочка» Танцевальная композиция «Подружки»

	Танцевальная композиция «Прощальный вальс» Танцевальная композиция «Вальс Анастасия» Релаксация «На морском дне»
7 занятие	Танцевальная разминка Танцевальная композиция «Прощальный вальс» Танцевальная композиция «Вальс Анастасия» Танцевальная композиция «Джентельмены» Музыкально - ритмическая композиция «Ромашковое поле» Танцевальная композиция «Журавлик в небе» П/и «Гимнастическая фигура замри!» Релаксация «Гномики»
8 занятие	Танцевальная разминка Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. Танцевальная гимнастика «Поросята» И/у для развития ритма и муз.слуха: «Прыгай-хлопай» Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка». Танцевальная композиция «Подружки» Релаксация «Гномики» Итоговый концерт

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дашкольных и школьых учреждений.- СПб.: «Детсво-пресс», 352 с., ил. 2003
2. Л.Г. Верхозина, Л.А.Заикина.- Волгоград : Учитель, 2019.- 126с. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты, рекомендации.
3. Е.Н. Вавилова; Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 2017.-96с.:ил; 20см.
4. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков; Гимнастика-учебное пособие М.: Академия 2002г. - 448с.
5. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.- 296с.:илл.
6. Л. И. Латохина; Хатха-йога для детей/ М.: Просвещение, 2017.-160с.: ил.
7. Т.А. Тарасова; контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: Творческий центр «Сфера»,2016г. - 176с. - (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
8. Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебн.НОС./ Под ред.А.И. Фёдорова. - Челябинск:УралГАФК, 2019.- 89с.