

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501  
620041 г. Екатеринбург, ул. Советская, 19а, т\ф (343)298-06-37  
501detsad@mail.ru

---

ПРИНЯТО:  
на заседании Совета педагогов  
Протокол №1 от 30.08.21 г

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ № 501  
Н.Н. Королева  
Приказ № 40 от 31.08.21



**Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности для детей 4-7 лет**

**«Танцевальная ритмика»**

**Срок реализации 3 года.**

**Екатеринбург, 2021**

*Аннотация к Дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности «Танцевальная ритмика».*

Программа «Танцевальная ритмика» обеспечивает развитие музыкально-ритмических способностей детей, позволяет создать условия для развития музыкального слуха, чувства ритма, умения выполнять движения под разную по характеру и направлению музыку. Педагогический процесс строится с учетом личностно-ориентированного подхода в образовании, основывается на принципах развивающего образования.

**Приоритетным направлением** в деятельности педагога является развитие музыкально-ритмического такта и танцевальных способностей детей дошкольного возраста средствами музыкальной деятельности.

**Формы работы**, используемые педагогом: групповые занятия, музыкальные игры, логоритмические игры, музыкально-театральные этюды.

**Формы работы с родителями:** индивидуальное консультирование, показательные занятия, совместные занятия, еженедельные фотоотчеты.

## Содержание программы

<b>1. Введение</b>	<b>3</b>
<b>2. Пояснительная записка</b>	<b>4</b>
2.1. Направленность программы	4
2.2. Актуальность, новизна	5
2.3. Цель и задачи программы	6
2.4. Структура программы	7
2.5. Условия реализации программы	9
2.6. Форма подведения итогов	9
<b>3. Календарный учебный график</b>	<b>10</b>
<b>4. Комплексно – тематический план</b>	<b>11</b>
<b>5. Методическое обеспечение программы</b>	<b>29</b>
<b>6. Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>29</b>
<b>7. Мониторинг достижения планируемых результатов</b>	<b>30</b>
<b>8. Приложения</b>	<b>32</b>
8.1. Примеры занятий	33

## 1. Введение

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные музыкальные упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Движения под музыку издавна применялись в воспитании детей (Древняя Индия, Китай, Греция). Но впервые рассмотрел ритмику и обосновал ее в качестве метода музыкального воспитания швейцарский педагог и композитор Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Перед ритмикой он, прежде всего, ставил задачу развития музыкальных способностей, а также пластичности и выразительности движений.

Актуальной проблемой на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья дошкольников. Двигательная активность важна для детей всех возрастов, она жизненно необходима для сохранения и развития иммунного статуса организма дошкольника, для развития движений и формирования физиологических систем организма в соответствии с возрастными потенциалами. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Данная рабочая программа составлена с учетом возрастных особенностей воспитанников. В программе «Танцевальная ритмика» здоровьесбережение и здоровьесформирование обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение арсенала выразительных средств. В процессе занятий развивается координация, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений, дети учатся чувствовать характер музыкального сопровождения, получают умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом, что определяет развитие музыкального слуха. Программа предполагает постепенное усложнение материала.

Формы, методы и средства организации обучения соответствуют возрасту, интересам и потребностям воспитанников. Обеспечивается соблюдение санитарно-гигиенических норм в ходе учебного процесса, поддержка одаренных и талантливых воспитанников, организуется

участие детей в массовых мероприятиях, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Занятия проводятся в музыкальном зале с детьми от 4 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам. Форма одежды облегченная, обувь мягкая.

Продолжительность занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации учебных занятий:

Средняя группа – не более 20 минут

Старшая группа – не более 25 минут

Подготовительная группа – не более 30 минут

Работа с родителями воспитанников включает в себя:

1. Мастер-классы – 1 раз в квартал.
2. Индивидуальные консультации в соответствии с графиком консультаций.
3. Открытый показ занятий.

При реализации программы учитываются следующие принципы:

- принцип поддержки разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ и детей);
- принцип уважения личности ребенка;
- реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка;
- количество воспитанников в подгруппе от 10 до 15 человек.

## **2. Пояснительная записка**

### **2.1. Направленность программы**

Программа «Танцевальная ритмика» предназначена для детей среднего и старшего дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) и имеет художественную направленность.

С целью развития музыкальных способностей детей дошкольного возраста, развитию способности передать в пластике художественные и

музыкальные образы разработана система занятий под специально подобранную музыку.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) «Танцевальная ритмика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
- Изменениями в СанПиН 2.4.1.30.49-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденные научно-методическим советом по дополнительному образованию детей Министерства образования и науки РФ от 03.06.2003 г.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

Программа является составительской и адаптирована к условиям дополнительного образования детей в дошкольных образовательных учреждениях. Форма обучения-очная. Группы формируются в начале года по заявлению родителей воспитанников 4-7 года жизни. При этом Уставом закреплена возможность получения ребенком дошкольного образования, не зависимо от времени и периода заключения с родителями договора о дополнительном образовании.

## **2.2. Актуальность и новизна**

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Причинами создания этой программы явились высокий интерес детей к танцевальной деятельности, возможность раскрытия творческого потенциала каждого ребенка в процессе дополнительных занятий танцами, а так же запрос родителей.

Актуальность программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

Цель программы: развитие артистичности, внутренней свободы, раскрытие творческого потенциала ребенка средствами музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Настоящая программа «Танцевальная ритмика» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на три года обучения – от 4 до 7 лет. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика и нетрадиционные виды упражнений. В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, игрогимнастика, игроритмика, музыкально-подвижные игры. В структуре занятий ритмической гимнастики выделяют три части: подготовительная, основная, заключительная. Каждая из частей занятий специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также приемами регулирования нагрузки. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт образовательной деятельности привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

В работе применяются современные образовательные технологии, которые реализуются через разнообразные методы обучения и воспитания, методы контроля и управления образовательной деятельностью.

#### **Сотрудничество и сотворчество педагога и детей построено на основе:**

- понимания всеми участниками смысла деятельности, её конечного результата;
- чёткой постановки конкретных и понятных целей для занятия;
- демонстрирования воспитателем образца (эталона) выполнения упражнения, игрового взаимодействия;
- добровольного участия в занятиях;
- контакта между участниками занятия, обеспечивающего обмен действиями и информацией;

- возникновения и проявления в процессе деятельности межличностных отношений, характер и окраска которых влияют на достижение конечного результата;
- понимания, что взрослый только посредник между ребёнком и миром «большого искусства»;
- игрового характера подачи любого материала;
- создания взрослым доступных для детей проблемных ситуаций, постановки творческих задач.

Чтобы дети с желанием и охотой, без всякого принуждения занимались ритмикой, необходимо наполнить их жизнь яркими, красивыми, радостными, способными естественно активизировать их изнутри впечатлениями и помочь им разнообразно, в доступной им форме себя выразить. В совместной творческой деятельности нет слабых и сильных, умелых и неумелых - все как умеют, в едином устремлении, увлеченные самим процессом творчества, рисуют, лепят, играют, помогают друг другу, делятся впечатлениями и результатами, радуются совместным удачам и утешают друг друга в неудачах.

Активной формой поощрения детей на занятиях кружка служит одобрение их действий, внимание к суждениям, терпение в ожидании результата. Личностно-ориентированный подход к ребенку на занятиях, установка на активизацию его опыта помогает в раскрытии творческого потенциала. В решении проблемы педагог не навязывает своего мнения детям, а участвуют в совместном поиске истины, выстраивая диалог и подводя каждого участника занятия к самостоятельным действиям, к эмоциональному проживанию информации, к высказыванию своих мыслей.

### **2.3. Цель и задачи программы**

**Основной целью** программы является углубление и дифференциация восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения укрепление здоровья дошкольников; развитие основных физических качеств и творческих способностей нетрадиционными средствами танцевальной ритмики.

#### **Задачи:**

##### **1.Развивать музыкальность:**

- развитие способности воспринимать музыку, чувствовать её настроение, характер, понимать содержание;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- формирование музыкального кругозора;



## 2. Совершенствовать психомоторные способности дошкольников:

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки пластичности грациозности и изящества танцевальных движений;
- развивать координацию, гибкость, пластичность;
- развивать мелкую моторику.

## 3. Развивать творческие и созидательные способности детей:

- формировать навыки самостоятельного двигательного самовыражения под музыку;
- развивать мышление, воображение, находчивость;
- воспитывать умение выразить в движении позитивный эмоциональный отклик, побуждать к творческой двигательной активности;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

### **2.4. Структура программы**

Программа включает в себя 4 основных блока:

Блок 1 – Игропластика (пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж);

Блок 2 - Игrogимнастика;

Блок 3 - Игроритмика;

Блок 4 - Музыкально-подвижные игры.

Вся работа по программе «Танцевальная ритмика» осуществляется поэтапно:

#### Подготовительный этап:

Основная задача на этом этапе - подготовка и организация работы по направлению или теме занятия. Лёгкое, непринуждённое общение, доставляющее взаимное удовольствие детям и педагогу.

Важно учесть, что организация занятий предполагает добровольное (без психологического принуждения) включение детей в деятельность, поэтому помимо подбора интересного содержания, существует ряд конкретных условий:

- свободная организация рабочего пространства, т.е. места за детьми жёстко не закреплены, дети могут свободно перемещаться по залу;
- вариативная возможность выбора ребенком цели из нескольких, т.е. педагог «предлагает» или дети самостоятельно выбирают упражнения или игры по своим силам и интересам;

- «открытый» временной конец занятия, позволяющий каждому ребёнку в любое время закончить работу.

Этап организации и осуществления образовательной деятельности по конкретной теме:

Достижение конкретных целей при взаимодействии с детьми, используя разнообразные средства, методы и приемы педагогической деятельности.

Этап совершенствование творческого самовыражения:

На этом этапе решаются следующие задачи: развитие и совершенствование специальных качеств и умений, развитие выразительности и артистичности, развитие способностей к самовыражению, творчеству, приобретение опыта выступлений на праздниках, концертах, конкурсах; детям предоставляется возможность и условия, позволяющие обрести чувство уверенности в себе, в своих способностях, повысить самооценку и самостоятельность.

Занятия строятся по самым разным сценариям. Начинается занятие всегда с музыкального приветствия. Затем следуют музыкальные и немusикальные пластические игры и упражнения, или игры, в результате которых дети делятся на необходимое для дальнейшей работы количество групп (команд). Помимо систематических занятий, основанных на играх и упражнениях базовых разделов, проводятся итоговые занятия, объединенные общим сюжетом. В них используются игры и упражнения из разных разделов программы. Например: «В стране волшебных снов», «В гостях у Карлсона» и т.п.

На первом году занятий первоочередными задачами являются обучение детей действовать согласованно, по правилам игры, ориентироваться в пространстве, координировать движения, согласовывать свои действия с партнерами. На втором же году большее внимание уделяется формированию культуры движений, активизации двигательных интересов, увеличению количества упражнений и творческих заданий, а также повышаются требования к качеству их исполнения.

На третьем году обучения дети могут создавать посредством мимики, пластики, жеста характер и образ музыки; воспринимают музыкально – танцевальный материал по словесному описанию; сопереживают и ценят партнера по творчеству, радуются успеху друзей.

## **2.5. Условия реализации программы**

Формы, методы и средства организации обучения соответствуют возрасту, интересам и потребностям воспитанников. Обеспечивается соблюдение санитарно-гигиенических норм в ходе учебного процесса, поддержка одаренных и талантливых воспитанников, организуется

участие детей в массовых мероприятиях, выставках, конкурсах, соревнованиях.

Занятия проводятся в музыкальном зале с детьми от 4 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по подгруппам. Форма одежды облегченная, обувь мягкая.

Продолжительность занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации учебных занятий:

Средняя группа – не более 20 минут

Старшая группа – не более 25 минут

Подготовительная группа – не более 30 минут

## **2.6. Форма подведения итогов**

- Мониторинг освоения детьми программы
- Открытый показ занятий для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериалы
- Фотоотчеты

### 3. Календарный учебный график

Содержание	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Начало учебного года	1 октября	1 октября	1 октября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Продолжительность учебного года (в неделях)	34	34	34
Летний оздоровительный период	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа
Количество НОД в неделю	1	1	1
Максимальная продолжительность непрерывной непосредственной образовательной деятельности (в минутах)	20	25	30
Регламентирование образовательного процесса	2я половина дня	2я половина дня	2я половина дня
Объем учебной нагрузки в год (количество занятий)	34	34	34

#### 4. Календарно – тематический план I год обучения

Месяц	Наименование тем	№ блока	Содержание занятия		
			Базовая программа	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
Октябрь	1. Вводное занятие.	1	Учить координировать движения в такт музыки	Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем
	2. Истоки ритмики. «Топ-топ»	1-2	Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие	Дать детям обобщенное представление о музыкальном ритме	Учить выполнять шаги под музыку «Топ-топ» сборник Т. И. Суворовой «Танцевальная ритмика» № 4
	3. Виды ритмической гимнастики.	4-1	Способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу	Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.	Способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость под музыку «Стирка» «Танцевальная ритмика» №1 Т.Суворовой
	4. Музыка и ее характер.	2-3		Учить ходить в такт музыки с хлопками в ладоши	

Ноябрь	1.Обучение игровому массажу « Поиграем ручками», «Поиграем ножками»	1	Упражнять детей в выполнении интенсивного воздействия на кончики пальцев рук и подошв ног, что благоприятствует физическому здоровью и тонизирует весь организм.	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Использовать в работе стихотворения знакомых русских поэтов
	2. «Чебурашка»	1	Формировать умения исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку	Развивать умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения	Использовать в работе музыку В.Шаинского «Чебурашка»
	3.Изучение основных элементов ритмики.	4	Познакомить с элементами ритмики и их разновидности. Закреплять умения детей правильно ставить ноги и формировать правильную осанку.	Развивать умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой	Способствовать освоению ребёнком различных видов движений с использованием нарезок музыки В. Шаинского
	4.Точка, точка, запятая	2	Учить самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в несколько кругов.	Развивать координацию и гибкость	Использовать в работе попури из российских мультфильмов

Декабрь	1. Снег - снежок	4-1	Вызывать у детей желание следить за собой, за своим здоровьем, содействовать профилактике плоскостопия	Развивать мелкую моторику, оказывать положительное воздействие на улучшение памяти, мышления	Познакомить с комплексом характерных явлений русской природы и сезонными изменениями
	2. «Снегопад»	3	Развивать эмоционально-волевую сферу в игровой деятельности	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Использовать в работе произведение русского композитора И. Чайковского «Зимняя песня песня»
	3. «Морская звезда»,	1	Формировать у детей осознанное стремление к здоровью, навыки собственного оздоровления	Продолжать прививать навык дыхания по методу А. Стрельниковой	Уточнить представления детей об уникальном подводном мире с использованием игры русского народа «Море волнуется»
	4. «Если весело живётся»	4-2	Учить развивать ловкость, точность в координации движений	Формировать правильную осанку, красивую походку	Развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике под музыку В. Шаинского «От улыбки»
Январь	1. Падают снежинки.	1-2	Содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Воспитывать настойчивость, упорство в достижении цели.	Поощрять самостоятельные наблюдения за изменением в природе
	2. «Мы пойдем сначала вправо»	3-4	Способствовать освоению ребёнком различных видов движений.	Обогащать внутренний мир ребёнка	Формировать у ребёнка ориентироваться в пространстве
	3. «Обезьянки»	2-4	Развивать умение общаться в паре, используя невербальные способы.	Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков	Использовать в работе музыку из фильма «Золушка» «Добрый жук»
			Учить выполнять свободные	Уметь быстро исполнять	Познакомить со сказкой русского писателя

	4.«Буратино»	1-5	и точные перестроения в пространстве в простых фигурных маршировках	перестроения	А.Толстого «Буратино».
Февраль	1.«Пингвины»	1-3	Развивать основные физические и двигательные качества	Совершенствовать двигательные навыки, укрепление мышц и суставов	Закрепить знания детей о животных южного полюса: как передвигаются, какие они.
	2. «Гномики»	3-4	Укреплять мышцы всего тела, исправление дефектов в осанке	Отражать изменением движения любые изменения в характере темпе музыки	Обобщить знания детей о сказочных персонажах русских народных сказок
	3.«Жираф»	1-2	Увеличивать подвижность позвоночника, Укреплять силу и выносливость мышц туловища.	Упражнять выполнять движения в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки	Закреплять знания детей о животных в жарких странах
	4.«Неваляшки»	2-4	Развивать умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения	Развивать слуховое внимание, способность координировать слуховые представления и двигательную реакцию.	
Март	1.Миллион алых роз	1	Создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой	Воспитывать любовь и уважение к матери.
	2. «Птички»	1	Тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов	Развивать способность к импровизации в движении	Совершенствовать знания детей о перелетных птицах: как они радуются наступлению весны



	3 «Солнышко»	2	Учить владеть своим телом; уметь легко выполнять упражнения	Совершенствовать уровень пластического развития ребенка: быстрота исполнения, качество исполнения	Уточнить представления о весенних признаках нашего края: солнце яркое, теплое
	4 «Кошка»	4	Формировать у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения	Учить детей правильно расслабляться	Закреплять знания детей о повадках домашних животных нашего края.
Апрель	1.«Кузнечик»	1-4	Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными возможностями.	Обогащать и систематизировать умения детей в танце передавать свое настроение.	Расширять знания детей о насекомых нашей полосы.
	2.Обучение игровому самомассажу «Поиграем с пальчиками»	3-5	Упражнять детей в массаже ушек, т.к. он полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Закрепить знания о бабочках, их красоте, плавности полета.
	3.«Бабочки»	4-5	Закрепить знания детей о том, что полезно и вредно для зрения и слуха. Развивать внимание, память.	Учить сравнивать предметы по общим признакам.	Дать знания о сигналах светофора.
	4 «Светофор»	2-4	Укреплять мышечный корсет, совершенствовать координацию движений	Обогащать двигательный опыт детей разнообразными видами движений.	

Май	1. «Птичий двор»	2	Улучшать процесс мышления, развивать и укреплять мышечный аппарат	Развивать чувство ритма	Совершенствовать знания детей о домашних птицах нашего края.
	2.«Вот оно какое наше лето»	4	Формировать у детей танцевальные движения	Развивать скоростно-силовые и координационные способности	Познакомить с климатом и погодными условиями нашей полосы.
	3-4 Диагностика		Выяснить уровень развития двигательных способностей, состояние эмоциональной сферы		

## Календарно-тематический план.

### II год обучения

Месяц	Наименование тем	№ блока	Содержание занятия		
			Базовая программа	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
Октябрь	1. «Осенние хороводы»	1	Учить двигаться плавно под музыку. Основы перестроения.	Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.	Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем
	2. Зарядка для хвоста	1-2	Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие	Дать детям обобщенное представление о музыкальном ритме	Учить выполнять шаги под музыку «Веселая зарядка сборник Т. И. Суворовой «Танцевальная ритмика» № 6
	3. Виды ритмической гимнастики.	4-1	Способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу	Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроения.	Способствовать формированию у детей танцевальных движений, доставлять эстетическую радость под музыку «Стирка» «Танцевальная ритмика» №1 Т.Суворовой
	4.Музыкальные жанры	2-3		Учить ходить в такт музыки с хлопками в ладоши, различными дополнительными движениями	

Ноябрь	1.Мазурка	1	Формировать умения исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Использовать в работе стихотворения знакомых русских поэтов
	2. «Поссорились - помирились»	1	Познакомить с элементами ритмики и их разновидности. Закреплять умения детей правильно ставить ноги и формировать правильную осанку.	Развивать умения передавать в пластике разнообразное настроение музыки, различные оттенки настроения в мимике и пластике	Использовать в работе музыку контрастного настроения
	3.Изучение дополнительных элементов танцевальной ритмики.	4	Учить самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в несколько кругов.	Развивать умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой	Способствовать освоению ребёнком различных видов движений с использованием нарезок музыки А. Попатенко
	4.Точка, точка, запятая	2		Развивать координацию и гибкость	Использовать в работе попури из роультифильмов

Декабрь	1. «Елочки – пенечки»	4-1	Вызывать у детей желание следить за собой, за своим здоровьем, содействовать профилактике плоскостопия	Развивать крупную моторику ,оказывать положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, координацию движений, выносливость.	Познакомить с комплексом характерных явлений русской природы и сезонными изменениями
	2. Танцевальный бег	3	Развивать эмоционально-волевую сферу в игровой деятельности	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Использовать в работе произведение русского композитора И.Чайковского «Тройка»
	3.«Новогодний хоровод»	1	Формировать у детей осознанное стремление к здоровью, навыки собственного оздоровления	Продолжать прививать навык дыхания по методу А. Стрельниковой	Уточнить представления детей об уникальном подводном мире с использованием игры русского народа «Море волнуется»
	4.«Буги –вуги»	4-2	Учить развивать ловкость, точность в координации движений	Формировать правильную осанку, красивую походку	Развивать эмоциональную сферу и умения выражать эмоции в мимике
Январь	1 Самбарита	1-2	Содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.	Воспитывать настойчивость, упорство в достижении цели.	Поощрять самостоятельные наблюдения за изменением в природе
	2 «.Мы пойдем сначала вправо»	3-4	Способствовать освоению ребёнком различных видов движений.	Обогащать внутренний мир ребёнка	Формировать у ребёнка ориентироваться в пространстве
	3.«Ап, и тигры у ног моих сели»	2-4	Развивать умение общаться в паре, используя невербальные способы.	Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков	Использовать в работе музыку Рыбникова «Ап, и тигры у ного моих сели»

	4.«Коротышки»	1-5	Учить выполнять свободные и точные перестроения в пространстве в простых фигурных маршировках	Уметь быстро исполнять перестроения	Познакомить со сказкой Н.Носова «Незнайка»
Февраль	1.«Пингвины»	1-3	Развивать основные физические и двигательные качества	Совершенствовать двигательные навыки, укрепление мышц и суставов	Закрепить знания детей о животных южного полюса: как передвигаются, какие они.
	2. «Гномики» (повторение)	3-4	Укреплять мышцы всего тела, исправление дефектов в осанке	Отражать изменением движения любые изменения в характере темпе музыки	Обобщить знания детей о сказочных персонажах русских народных сказок
	3.«Жираф» (повторение)	1-2	Увеличивать подвижность позвоночника, Укреплять силу и выносливость мышц туловища.	Упражнять выполнять движения в медленном темпе до ощущения утомления мышц, с постепенным увеличением нагрузки	Закреплять знания детей о животных в жарких странах
	4.«Неваляшки»	2-4	Развивать умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения	Развивать слуховое внимание, способность координировать слуховые представления и двигательную реакцию.	
Март	1.Стирка	1	Создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.	Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой	Воспитывать любовь и уважение к матери.
	2. «Солнышко лучистое»	1	Тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов	Развивать способность к импровизации в движении	Совершенствовать знания детей о перелетных птицах: как они радуются наступлению весны

	3 «Весна - красна»	2	Учить владеть своим телом; уметь легко выполнять упражнения	Совершенствовать уровень пластического развития ребенка: быстрота исполнения, качество исполнения	Уточнить представления о весенних признаках нашего края: солнце яркое, теплое
	4 «Кошка»	4	Формировать у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения	Учить детей правильно расслабляться	Закреплять знания детей о повадках домашних животных нашего края.
Апрель	1.«Жу-жу-жу»	1-4	Поддерживать у детей радостное настроение и чувство удивления и гордости своими почти безграничными возможностями.	Обогащать и систематизировать умения детей в танце передавать свое настроение.	Расширять знания детей о насекомых нашей полосы.
	2.Обучение игровому самомассажу	3-5	Упражнять детей в массаже ушек, т.к. он полезен для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	
	3.«Бабочки»	4-5	Закрепить знания детей о том, что полезно и вредно для зрения и слуха. Развивать внимание, память.	Учить сравнивать предметы по общим признакам.	Закрепить знания о бабочках, их красоте, плавности полета.
	4 «Светофор»	2-4	Укреплять мышечный	Обогащать двигательный	Дать знания о сигналах светофора.

	(повторение)		корсет, совершенствовать координацию движений	опыт детей разнообразными видами движений.	
Май	1. «Танец утят»  2.«Вот оно какое наше лето» (повторение)  3-4 Диагностика	2  4	Улучшать процесс мышления, развивать и укреплять мышечный аппарат  Формировать у детей танцевальные движения  Выяснить уровень развития двигательных способностей, состояние эмоциональной сферы	Развивать чувство ритма  Развивать скоростно-силовые и координационные способности	Совершенствовать знания детей о домашних птицах нашего края.  Познакомить с климатом и погодными условиями нашей полосы.



**Календарно-тематический план.  
III год обучения.**

Месяц	Наименование тем	№блока	Содержание занятия		
			Базовая программа	Компонент ДОУ	Национально-региональный компонент
Октябрь	1. Осенние хороводы	1	Развивать восприятие и музыкально-ритмическое чувство, ритмичность движений.	Развивать эмоциональную, познавательную активность детей, привлекать к подбору материала для составления танцев, композиций.	Расширять знания о русском народном танце.
	2. Путешествие в страну грации и движений	2-3	Вызывать интерес детей к содержанию занятия. Упражнять ходьбу и бег с выполнением задания под ритмичную музыку.	Учить держать равновесие стоя на одной ноге.	Активизировать работу дыхательной системы, способствовать концентрации внимания
	3. Цыганочка	2	Воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях	Продолжать работу по укреплению здоровья детей и функций организма.	Совершенствовать знания детей о танцах разных народов.
	4. «Лесная школа»	4	Развивать координацию движений, ориентироваться в пространстве	Продолжать развивать интерес к музыкальным движениям.	Использовать в работе Е. Железнова «Веселая логоритмика». «Хлопаем-шлепаем», «Ходим-крадемся»
Ноябрь	1. Шаг вальса	1	Научить детей танцевать в паре, двигаться согласованно с партнером.	Расширять знания о классическом, танце.	Использовать в работе произведения русского композитора П.И. Чайковский «Вальс цветов»

	2. «На детской танцевальной волне»	3	Закрепление полученных знаний, при выполнении движений под музыку.	Вызывать у детей радостные чувства от совместной деятельности	
	3. «Мишки Гамми»	1-2	Формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений	Формировать любовь к танцевальным и ритмическим движениям.	«Ритмическая мозаика» А.Буренина «Танцую сидя»
	4. «Танцую сидя»	4	Учить детей составлять характерные движения танцев	Развивать творческое воображение, воспитывать выносливость и силу.	
Декабрь	1. «Мышиный Новый год»	1	Укреплять мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.	Развивать ловкость, быстроту и выносливость.	Использовать в работе «Танцевальную ритмику» Т. Суворовой «Раз, два, три!»; «Шарманщик» - упражнение для рук
	2. «Метелица»	1-3	Уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности,	Самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях	Познакомить с русской народной песней «Вдоль по улице метелица метет»
	3. «Кабы не было зимы»	2	Развивать физические качества и двигательные способности: быстроту реакции, ловкость.	Учить прыгать по кругу на одной ноге	Уточнить знания о русской зиме, ее особенностях.
	4. «Новогодние игрушки»	2-3	Учить выполнять движения легко, стремительно, на слегка согнутых ногах, незначительно	Расширять знания об эстрадном танце	Использовать в работе русскую современную, эстрадную музыку. Создать праздничную атмосферу.

			наклоняя туловище вперед.		
Январь	1. «Снегурочка»	1	Закреплять умения детей перестраиваться под музыку,	Учить красиво и координационно выполнять движения под музыку.	Познакомить с персонажами русских народных сказок.
	2. «Новый год»	2	Формировать навыки пластичности и грациозности танцевальных движений	Развивать музыкальный слух, память и внимание	Уточнить знания о праздновании Нового года в нашей стране.
	3. «Макарена»	3	Способствовать освоению ребёнком различных видов движений	Обогащать внутренний мир ребёнка	Совершенствовать знания детей о танцах разных народов мира.
	4. «Облака»	2	Развивать способность к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку	Совершенствовать умения выражать в движении характер музыки и ее настроение.	
Февраль	1. «Черный кот»	1	Учить детей делать повороты с хлопками и притопами	Формировать умение детей двигаться легко и непринужденно	Обратить внимание на особенности русской зимы, Познакомить с народными зимними забавами.
	2. «Богатырские потехи»	2	Закрепить умения детей делать упражнения под музыку парами	Совершенствовать умение двигаться согласованно	Познакомить с народными весенними забавами.
	3. «Топни, ножка моя»	1-2	Учить выполнять движения сдержанно, плавно (тройной шаг, переменный шаг, шаг с	Расширять знания о народном танце	



	3. «Умка»	3	воображение.  Формировать у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения	движения любые изменения в характере, темпе музыки  Развивать уровень умственно-слуховой и двигательной реакции	Приобщать детей к интересу жизни в разных уголках планеты.
	4. «Журавлики»	4	Упражнять развитие гибкости точности и ловкости движений	Закреплять полученные знания. Развивать внимание, память, быстроту реакции.	Дать знания о птицах нашего края.
Май	1. «Танцы народов мира» (Летка-Енка)	1-2	Осуществлять коррекцию имеющихся нарушений опорно-двигательного аппарата	Закреплять умения детей работать в паре	
	2. «Салют»	2	Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений с предметами	Продолжать работу по укреплению здоровья детей.	
	3. «Маленькая страна»	2	Закрепить полученные знания. Развивать внимание, память, быстроту реакции.	Формировать правильную осанку и красивую походку	
	4 Диагностика		Анализ, обобщение полученных знаний и представлений		



## **5. Методическое обеспечение программы**

- учебно-методический комплекс, включающий наглядные пособия и дидактический материал;
- специальная музыкальная литература:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика 3: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — Издание переработанное и дополненное — СПб.: ЛОИРО, 2012. - 220 с.;
2. Горшкова Е.В. От жеста к танцу. Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 64 с. (Серия «Музыка для дошкольников»);
3. Елисеева Е.И., Родионова Ю.Н. Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. — М.: УЦ «Перспектива», 2012. — 104 с.
4. Картушина М.Ю. «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет». Москва, 2010г. Изд. «Сфера»;
5. Физкультура. Нестандартные занятия. Подготовительная группа. /Автор-сост. С.Е.Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей». 2010. – 96 с.
6. Ходаковская З.В. Музыкальные праздники и занятия для детей 3-4 лет: Пособие для музыкальных руководителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 64 с.

## **6. Планируемые результаты освоения программы:**

- создание эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста за счет ритмо-пластического содержания их физического развития за рамками основной программы;
- определение, развитие и реализация коммуникативных, физических и творческих способностей детей;
- создание условий комфортного положительного эмоционального состояния ребенка на занятиях, ситуаций успеха для каждого участника;
- естественное, ненавязчивое погружение ребенка в родную культуру (инкультурация);
- развитие артистизма ребенка, приобретение им опыта публичных выступлений;
- создание предпосылок для развития музыкально-ритмических, пластических способностей детей.

## 7. Мониторинг уровня освоения программы «Танцевальная ритмика»

Воспитанник должен	Базовая программа	Компонент ДОУ
Знать	-правильно выполнять упражнения под музыку различного характера и темпа, -уметь владеть своим телом - чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений, - делать высокие махи ногами в последовательность упражнений, - владеть последовательность упражнений, - владеть культурой движения	Развивать физические качества и двигательные способности: быстроту реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей
Иметь представление	О разных жанрах музыки, о сильных и слабых долей такта, об упражнениях имеющих свой определенный ритмический рисунок, о базовых умениях и навыках в разных играх и упражнениях, об элементах техники всех основных видов движений.	О развитии умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании О смысле любого танца
Уметь	1. Уметь владеть своим телом 2. Уметь правильно выполнять ритмические упражнения 3. Запомнить последовательность упражнений в ритмической комбинации 4. Чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений 5. Выполнять разные физические упражнения, подвижные игры.	1. Развитие точности в выполнении упражнений 2. Выработать правильную осанку, развить координацию движения, овладеть основам техники и стилем выполнения ритмических упражнений

### Уровни усвоения программы.

*Высокий уровень* – Ребенок полностью самостоятелен в выполнении заданий. Движения выполняет четко, уверенно использует свой двигательный арсенал в такт музыки.

*Средний уровень* – Ребенок не полностью самостоятелен в выполнении заданий, справляется с заданием с помощью взрослого.

*Низкий уровень* – Ребенок не уверен в себе, не справляется с заданием.



## Диагностическая карта «Ритмика»

№	Фамилия, имя ребенка	Двигается ритмично с различным характером музыки передает ритмический		Самостоятельно начинает и заканчивает движения после музыкального		Выполняет ОВД: приставной шаг, боковой галоп, хороводный шаг		Эмоционально передает в мимике, позе, жестах разную гамму чувств		Импровизирует под знакомую и незнакомую музыку освоенными		Пластика		Гибкость		Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения		Точность, ловкость движений, правильное сочетание движений		Общие показатели	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ		
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					

Условные обозначения: О - высокий уровень ; □ - средний уровень, Δ - низкий уровень.

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

### «Введение в программу»

«Все люди говорят словами. Читают ли вам сказку или вы рассказываете стихотворение – все это на языке слов. Сейчас я тоже говорю с вами на языке слов. Но, оказывается, «рассказывать» можно не только словами, но и движениями. Движениями можно выражать мысли, желания, настроения. Сейчас я загадаю вам загадки, а вы попытайтесь отгадать, что я хочу выразить движением.

1. Поклон – приветствие показать движение, выяснить его смысл, выучить с детьми более простой вариант-поклон головой; «Поклон может означать не только приветствие, но и прощание. Наши занятия мы будем начинать поклоном в знак приветствия и заканчивать поклоном в знак прощания».

2. «Закрытый и открытый корпус».

- Без музыки показать осторожный шаг с «закрытым» корпусом. (Какое настроение?)

- Без музыки показать бодрый шаг с «открытым» корпусом. (А теперь какое настроение?)

Дети должны словесно определить настроение, характер движения. Затем последовательно показать «закрытую» и «открытую» позы и предложить детям, сравнив их, определить, в чем их отличие (в положении плеч, спины, головы).

«А теперь сами попытайтесь выразить в движении под музыку настороженное и бодрое настроение. Музыка подскажет вам, когда нужно двигаться осторожно, а когда бодро, радостно». «Марш» - И. Берковича.

3. Сотворчество.

Без музыки: встать в «открытую» позу, подбоченившись (ноги вместе) и, слегка пружиня в коленях, поворачивать корпус из стороны в сторону; на лице - выражение радости. Дети должны определить: веселое настроение и выразить желание поплясать.

Под грамзапись – плясовая – дети пляшут, кто как хочет, пытаясь передать в движении веселое настроение.

Прощание: поклон головой.

## 8.1. Примеры занятий

I Приветствие: поклон головой.

1. Знакомство и разучивание жестов «прошу» и «не надо»

- показать жесты и объяснить их значения;

- объяснить технику выполнения при смене положительной ладони; из горизонтального (ладонью вверх) в вертикальное (ладонью «от себя»). Вначале это упражнение выполняется с пропеванием (без инструментального сопровождения); затем с пропеванием слов с инструментальным сопровождением:

«Просьба», музыка Ж.Арманд.

2. Качание из стороны в сторону: упражнение «Баю-бай», музыка Н.Римского-Корсакова показать детям укачивание (воображаемой) куклы ко сну;

«О чем рассказывает движение?»;

«А какая музыка подходит для этого?» («Колыбельная»);

дети «укачивают» кукол под музыку.

3. Игра «Встали в круг!» - на развитие ориентировки в пространстве.

(Прогулка в осеннем лесу: собираем грибы, ягоды)

Прощание: поклон головой.

II Приветствие.

1. а) Жест «Прошу» в плясовой жестикуляции рук: композиция «Прошу», р.н.м. – разучить композицию движений, обращая внимание на мягкость рук, движение «всем телом», выражение лица;

б) поклон («благодарность») в конце плясовой импровизации «Движение руки, как в жесте «прошу» (показать: «от сердца» вперед и вниз перед собой), может использоваться в поклоне.

Что может значить поклон? (Прощание, приветствие, просьбу). А еще поклоном можно заканчивать пляску в знак благодарности зрителям за внимание». Обратите внимание, что поклон исполняется вместе с окончанием музыки, поэтому важно суметь заранее почувствовать, когда музыка закончится.

2. Качание из стороны в сторону: этюд «Игра с водой», музыка Ф.Шуберта. дети слушают музыку – «О чем может рассказывать эта музыка?»; звучит 1-ая часть музыки; исполнить вместе с музыкой 1-ю часть этюда, обратить внимание на руки, соотнесение движений с музыкой;

- самостоятельное выполнение детьми;

- звучит 2-я часть музыки; дети самостоятельно ищут выразительные движения, если дети затрудняются, педагог подключается к общему исполнению под музыку и показывает 2-ю часть этюда;

- дети осваивают 2-ю часть этюда; обратить внимание на выполнение сильных размашистых движений рук («брызгание»); мягкие, «шлепающие» движения кистей «по поверхности воды»; соответствие этим движениям выражений лица.

3. Игра на развитие чувства метроритма «Ритмическое эхо».

Прощание.

### III Приветствие.

1. Жесты «Давай дружить», согласия и несогласия;

- этюд «Давай дружить», музыка Витлина;

- прослушать музыку, обратив внимание детей на изменения в ней;

- под музыку педагог показывает этюд от начала до конца в паре с ребенком;

- дети, разделившись на пары, пробуют исполнить этюд, работа над качеством исполнения.

2. Качание вниз - вверх на пружинном полуприседании и на стопе: р.н.м. «Ах ты, береза» под музыку (1-я часть) повторить пружинные полуприседания в мягком характере, «подбоченившись», с покачиванием или поворотом корпуса из стороны в сторону;

- обратить внимание на мимическую выразительность;

- показать и объяснить детям способ выполнения покачивания на стопе (то приподнимаясь на полупальцы, то опускаясь на всю ступню); выполнить движение с музыкой (2-я часть), «подбоченившись», с легким покачиванием корпуса из стороны в сторону;

- объединить оба движения, исполняя пружинные полуприседания на 1-ю часть музыки, а качание на стопе – 2-ю часть.

3. Творческое задание – игра «Я - портрет».

Прощание.

IV Разучивание жеста «иди сюда» в ласковом характере «Игра с куклой»

- провести упражнение – игру (без инструментального сопровождения) с ласковым пропеванием слов «иди сюда», соотнося их с движениями руки (то одной, то другой);

- педагог (с куклой в руках) подбегает к наиболее выразительному ребенку передает ему куклу: тот танцует с куклой под музыку польки;

- провести «Игру с куклой» с инструментальным сопровождением; ведущим в игре можно выбрать ребенка.

2. Приставной шаг с полуприседанием: р.н.м. «Пойду ль я, выйду ль я»

- показать приставной шаг (без приседания) по четыре в одну и другую стороны; руки поставлены на пояс, спина прямая; движение выполняется спокойно, неторопливо;

- «Как смягчить это движение?» - с полуприседанием;

- дети с музыкой выполняют приставной шаг с полуприседанием;

- вариант приставного шага (в игровом взаимодействии партнеров):  
упражнение

- «Платочек», р.н.м. «Пойду ль я, выйду ль я», в обработке Т.Ломовой, с платочком.

3. Игра - творческое задание «Я – портрет»

Прощание – помахать платочком через приставной шаг.

V Приветствие.

1. а) Закрепление вариантов качания из стороны в сторону: упражнение «Ветерок – ветер»; этюд «Игра с водой»;

б) качание вперед – назад; упражнение «Перетягивание каната», музыка Д.Львова-Компанейца повторить без музыки технику качания с ноги на ногу и изобразительных движений рук;

- показать и поучить с детьми: из положения одна нога впереди другой – поворот на 180° с опорой на пятки (не сходя с места).

2. Разучивание этюда «Встретились», музыка Т.Ломовой:

- дети слушают знакомую музыку и высказываются «про что она»;

- разделить детей на пары; вспомнить и повторить план этюда;

- работать над выразительностью исполнения.

3. Игра – упражнение на развитие чувства метроритма «Хлопай в такт»

Прощание: помахать платочком.

VI Приветствие.

1. Знакомство с музыкой (венг. нар. м. «Чардаш») к этюду «Поссорились – помирились»:

- «Послушайте музыку про двух приятелей, попытайтесь рассказать, что между ними произошло»;

- дети под руководством педагога составляют сюжет танцевального этюда. Педагог обращает внимание детей на выразительные интонации и побуждает детей ассоциировать с этими интонациями определенные действия, тесты.

2. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров: р.н.м. в обработке Е.

Тимичеевой, р.н.м. «Из-под дуба»:

- дети разбиваются на пары, партнеры встают на значительное расстояние друг от друга. Один ребенок приближается к другому, двигаясь боком притопывающим приставным шагом, как бы подзадоривая партнера: «Покажи, как ты умеешь танцевать». Другой отвечает на это плясовым движением, выражающим уверенность (притопы), как бы говоря: «Я умею танцевать! Вот как умею!»;

- исполнение в парах.

3. Игра – пластический этюд для тела «Замри!»

Прощание.

VII 1. Знакомство с притопами в значении гнева, рассерженности:

- предложить показать, как прогонять кошку (жест «уходи»). «А каким движением еще можно прогнать?» (топотом ног). Подвести их к выводу, что притопы, кроме утверждения, уверенности, важности, могут еще выражать гнев, рассерженность.

2. Коллективное составление композиции этюда «Поссорились–помирились», венг.н.мел. «Чардаш»:

- дети прослушивают музыку;

- предложить придумать по ней историю про двух приятелей;

- повторное прослушивание музыки по фрагментам, обращая внимание на характер, смену настроений, на отдельные музыкальные интонации, которым могут соответствовать уже известные детям по обучению жесты («иди сюда», «уходи», «не надо», приближения на зов, согласия и другое). На этой основе построить сюжет в виде образного рассказа;

- по ходу разучивания этюда напомнить детям, что смотреть надо на того, к кому обращаешься с жестом;

- побуждать детей точно соотносить движения с музыкальными интонациями, фразами.

3. Игра «Я – портрет» на развитие творческого воображения (см. «Блок»).

Прощание.

## VIII Приветствие.

### 1. Разучивание этюда «Поссорились-помирились», венг.н.м.:

- предложить детям послушать музыку, вспомнить, о чем она рассказывает, и показать это в движениях, т.е. восстановить композицию этюда;

- разучивать этюд: побуждать детей к музыкальности движений и выразительности взаимодействия между собой;

- педагог обращает внимание на выразительность пластики и мимики «артистов» и предлагает остальным участникам высказывать свои мнения на этот счет.

### 2. Освоение жестов ласки и плача; упражнение «Ласка», музыка Ф.Миллера:

- предложить детям представить жизненные ситуации, когда горько, больно, обидно, как это выражается? (плач);

- «а как плачут, покажите?» (дети закрывают лицо руками);

- «а теперь я изображу плач». Педагог ладонями закрывает свое лицо, опустив голову и вздрагивая плечами, будто от всхлипываний;

- «а что надо сделать, чтобы человек (игрушка, животное) перестал плакать?»;

- «Правильно, пожалеть. А как? Каким движением можно пожалеть?» (погладить по плечу, по голове);

- дети делятся на пары и пытаются выполнить упражнение во взаимодействии друг с другом сначала без музыки, затем с инструментальным сопровождением (движения рук очень мягкие).

### 3. Игра на развитие ориентировки в пространстве «Встали в круг!»

- (Прогулка по осеннему лесу, листья падают, заблудились, собираем красивые листья).

Прощание.

## IX Приветствие.

### 1. Разучивание этюда «Заупрямился» с элементами импровизации: р.н.м. «Я рассею свое горе»:

- предложить детям послушать музыку и вспомнить, какую историю в движениях под нее можно показать. Педагог распределяет роли, выбрав на роль «упрямца» одного из детей;

- дети исполняют этюд. Педагог предлагает использовать различные виды притопов (в случае необходимости может подсказать некоторые их

варианты) и побуждать детей выразить с их помощью разные настроения (гнев, поддразнивание, укор и т.п.); работа над способами выразительного исполнения роли «упрямца»;

- этюд выполняется несколько раз со сменой ролей.

2. Повторение жестов ласки и плача: упражнение «Ласка», музыка Ф.Миллер:

- повторить упражнение, обращая внимание на выразительность и музыкальность исполнения.

3. Музыкально-пластическая игра-импровизация «Смена кадров».

Прощание.

X Приветствие.

1. Знакомство с этюдом «Пожалели», музыка А.Гречанинова:

- предложить детям послушать музыку («Жалоба») и спросить, о чем она может рассказывать; кратко поговорить о ее характере (грустный, просящий, жалобный) и отдельных «всхлипывающих» интонациях;

- предложить детям придумать сюжет этюда (кто жалуется, почему; кто его успокаивает и т.п.), а затем показать это в движениях под музыку;

- побуждать детей к использованию не только знакомых способов выражения жалобы и ласки, но и других, которые они могут почерпнуть из собственного опыта и наблюдений аналогичных жизненных ситуаций.

2. Повторение этюда «Заупрямился», р.н.м. «Я рассею свое горе»:

- повторить этюд, используя разновидности притопов, используя их с различным настроением; работа над выразительностью и музыкальностью исполнения;

- предложить детям закончить этюд так, чтобы «упрямец» перестал упрячиться.

- «Каким должно быть отношение к человеку, чтобы он смягчился, перестал упрячиться? Что нужно сделать?» (приласкать); повторить этюд со сменой ролей.

3. Музыкально-пластическая игра-импровизация «Смена кадров».

Прощание.

XI Приветствие.

1. Сравнение выразительных значений плясовых движений с элементами «каблучков» и «носочков»: р.н.м. в обработке Е. Гуманян; педагог, поставив ногу (вперед) на носок, обращает внимание детей на то, что «острый носок»



придает движению изящество, легкость (вся поза тоже выражает изящество). Поставив ногу на пятку, педагог спрашивает детей, какое настроение, по их мнению, может выражать «задорный носок». (Задор, задиристость, важность, зазнайство); «Если шаг выполнить с носка, каким он будет, изящным или задорным, важным?» (изящным). В случае затруднения с ответом показать движение без музыки. «А если шаг – с пятки?» (важным). Показать движение - при этом корпус слегка откинуть назад, руки сложить за спиной или поставить на пояс;

- дети с музыкой исполняют важный шаг (1-я часть) и изящный шаг (2-я часть).

2. Повторение этюда «Пожалели», музыка А.Гречанинова:

- предложить детям вспомнить, какими движениями, жестами можно выразить жалобу и ласку (участие);

- под музыку дети исполняют этюд; работа над выразительностью и музыкальностью исполнения.

3. Игра на развитие чувства метроритма «Лошадки в цирке» (см. «Блок»).

Прощание.

ХII Приветствие.

1. Знакомство и разучивание жестов клича и прислушивания (к звукам пространства): упражнение «А-у!», музыка А.Гречанинова:

- показать детям жесты и спросить, что эти жесты могут выражать (подсказать ответ словом «а-у!»);

- предложить исполнять попеременно то жест клича, протягивая голосом слово «а-у!», то жест прислушивания. Педагог обращает внимание детей на то, что при чередовании жестов положения рук и корпуса остаются почти неизменными, и только голова поворачивается то в сторону (при прислушивании), то в прямое положение (при кличе); вместе с детьми исполнить жест клича с пропеванием слова «а-у!», чередуя его с жестом (молчаливого) прислушивания.

2. Продолжение знакомства с плясовыми движениями, включающими элементы «каблучков» и «носочков»: р.н.м. в обработке Е.Туманян, «Шарманка», музыка Д.Шостаковича, «Полянка», обработка Н.Метлова:

- исполнить фрагменты 1-й и 2-й части р.н.м. (в обработке Е.Туманян);

- «Под какую из этих частей можно исполнить важный шаг с пятки, а под какую – шаг с носка (или на низких полупальцах). Предложить детям исполнить разновидности шага с музыкой;

- показать детям поочередное выставление на носок то одной ноги, то другой, спросив их, какой характер выражается в таком движении (изящный). «А что нужно изменить в движении, чтобы у него стал задорный характер? (поставить ногу на пятку);

- предложить послушать фрагменты музыки («Полянка» и «Шарманка») и определить, какая из них подходит для задорного движения, а какая – для изящного;

- дети исполняют движения под музыку, передавая определенный характер.

3. Игра на развитие чувства метроритма «Музыкальные топотушки» (см. «Блок»).

Прощание

ХIII Приветствие.

1. Варьирование движений с элементами «каблучка» и «носочка»: «Ковырялочка», р.н.м. в обработке Е.Тиличеевой:

- показать «ковырялочку» без перетопа: ставить ногу то на носок, то на пятку; сообщить название;

- в варианте с разворотом колена из «открытого» положения в «закрытое» и обратно можно использовать легкий разворот корпуса, поставив руки на пояс, и повороты головы, как при любовании сапожком то с одной стороны, то с другой;

- побуждать детей к варьированию, изменению движения, добавлению к нему дополнительных элементов (движений рук, перетопа, прыжка и другое).

2. Варьирование движений с элементом «носочка»: «Шарманка», музыка Д.Шостаковича:

- предложить изменить движение, исполнив его по-иному;

- подвести к использованию приемов варьирования: поочередное выставление ног на носок не только вперед, но и в стороны;

- «Как смягчить движение?» (добавить полуприседание);

- «Как придать веселый характер?» (исполнить его на прыжке: выбрасывание ног вперед, подбивание ног из стороны в сторону).

3. Сотворчество детей и педагога в свободной пляске:

- грамзапись (на выбор педагога, лучше подвижно-лирического характера):

- педагог танцует вместе с детьми, используя различные движения (показанные на занятии) и побуждает дошкольников подражать своему образцу;

- дети пляшут самостоятельно, использовать различные движения, меняя их в соответствии с изменениями в музыке.

Прощание.

#### XIV Приветствие.

1. Знакомство с жестами шептания (на ухо) и прислушивания (к шепоту):

- упражнение «Пошепчемся», латв.н.полька:

- педагог показывает куклу (Петрушка) и сообщает, что он поиграет в одну игру. Поочередно каждому он будет рассказывать «секрет». К кому подбежит, тот подставит ушко, чтобы никто не услышал (показывает). Кто лучше выслушает секрет, с тем Петрушка потом потанцует;

- игра-упражнение проводится с музыкой.

2. Варьирование плясовых движений с элементом «Каблучка»: р.н.м. «Полянка», обработка Н.Метлова:

- предложить детям изменить это движение, исполнить его по-иному, понуждая к использованию приемов варьирования: поочередное выставление на пятку то одной ноги, то другой и не только вперед, но и в стороны (при этом руки могут быть на поясе, поочередно раскрываться в стороны). «Носок должен задорно смотреть вверх».

3. Сотворчество педагога и детей в свободной пляске (см. предыдущее занятие).

Прощание.

#### XV Приветствие.

1. Разучивание жестов шептания и прислушивания: упражнение «Пошепчемся», латв.н.полька (варианты 1 и 2):

- вспомнить и повторить упражнение-игру (вариант 2). При тихом звучании музыки выполняется «шепот», а на громкое звучание Петрушка «перебегает» от одного ребенка к другому. Необходимо внимательно вслушиваться в музыку, чтобы выслушать секрет Петрушки;

- «А теперь Петрушка послушает ваши секреты»; объяснить 1-й вариант упражнения.

2. Варьирование плясовых движений с элементом «каблучка»: р.н.м. «Полянка», обработка Н.Метлова:

- вспомнить и повторить с музыкой известные варианты с «каблучками»;

- «Что получится, если вместо полуприседания с «каблучками» исполнить глубокое приседание с тем же элементом? (присядка). Дети пробуют выполнить движение:

- «Какое настроение может выражать присядка?» (ловкость, веселую задорную удаль). Обратить внимание детей на способы исполнения присядки и показать их (прямая спина; при приседании опора на полупальцы обеих ног и разведение колен в стороны; руки на пояс).

### 3. Сотворчество детей и педагога в свободной пляске:

- грамзапись: педагог танцует вместе с детьми, побуждая их использовать различные движения (с элементами «носочков», «каблучков», приседаний, прыжков, с различными положениями и движениями рук, поворотами корпуса); дети импровизируют пляску самостоятельно. Педагог может предложить им использовать платочки, плясать не только по-одному, но и парами (но не увлекаться кружением в парах).

Подсказать, что кружение можно использовать в конце пляски и закончить ее поклоном.

Прощание.

XVI Разучивание и повторение плясовых движений со сменой «открытых» и «закрытых» положений ног:

- «гармошка» - р.н.м. «Камаринская», обработка Е.Тиличевой;

- «притопы» – р.н.м. «Из-под дуба», обработка Н.Метлова;

- «ковырялочка» - р.н.м., обработка Е.Тиличевой:

- показать элемент «гармошки»: то, слегка приседая, поворачивая стопы носками внутрь, то «вырастая», разворачивая их носками наружу (пятки вместе); руки «на пояс»; дети используют движения сначала без музыки, затем с музыкой; вспомнить и повторить (с музыкой) уже известные детям движения со сменой «открытых» и «закрытых» положений ног: притопы с разворотом колена – «ковырялочка», а также попытаться придумать другие аналогичные движения.

### 2. Составление и разучивание композиции этюда «Секрет», Е.Горшкова:

- дети прослушивают музыку. Краткая беседа о характере музыки. Обратить внимание на отдельные музыкальные интонации и соотнести с ними определенные жесты из числа известных (шептания, прислушивания, «тихо») и движения (осторожный шаг и бег). На этой основе дети (под руководством педагога) составляют короткий сюжет – план этюда;

- под руководством педагога дети выстраивают последовательность движений, соотнося их с музыкой;

- отрабатывать музыкальность исполнения жестов шептания и прислушивания (1-8 такты).

Закреплять способы выразительного исполнения этих жестов, в том числе выполнение их партнерами на выпаде навстречу друг другу.

Прощание.

## XVII Приветствие.

1. Освоение способов исполнения «гармошки»: р.н.м. «Камаринская», обработка Е.Тиличеевой:

- без музыки показать детям, как выполняется пережат стоп (без разворота):

- левая стопа опирается на пятку (носок чуть приподнят над полом), правая – на полупальцы (пятка чуть приподнята над полом);

- пережатом положение меняется на противоположное (левая опирается на полупальцы, правая – на пятку);

- пережатом положение меняется на первоначальное и т.д. Это же упражнение выполнить с разворотом стоп;

- без музыки дети осваивают выполнение «гармошки» в спокойном темпе;

- «Гармошка» исполняется в спокойном темпе под музыку то в одну сторону, то в другую;

- исполнить «гармошку», добавляя движения рук, плеч, головы, стараясь передать юмор, шутливое настроение; использовать при этом соответствующую мимику.

## 2. Свободная импровизация в пляске.

Музыка по выбору педагога:

- перед началом вспомнить с детьми, какие плясовые движения им известны, предложить на основе этих движений придумывать новые, напомнить, что надо танцевать «всем телом»;

- дети импровизируют в пляске; в паузах педагог отмечает удачные находки движений, выразительность исполнения детей;

- в случае необходимости педагог может включиться в совместную импровизацию, собственным образцом побуждает детей к танцевальному взаимодействию.

Прощание.

## XVIII Приветствие.

- Составление и разучивание композиции этюда «Осторожнее - смелее», музыка А.Черняковой: предложить детям послушать музыку. Рассказать историю, которую педагог «услышал в музыке». (Про мышей, которые выбираясь из норки. Двигались тихо, осторожно, чтобы кот их не услышал. Впереди – предводитель с чуткими ушами. Когда он убеждался, что кота поблизости нет – подавал знак, и мыши начинали шумно веселиться. Но вот послышались шаги! Почуввав опасность, мыши разбегаются, а потом собираются в своей норке);

- дети повторно слушают музыку по фрагментам и пытаются соотнести их с определенными эпизодами сюжета;

- с помощью педагога дети составляют композицию этюда;

- «Каким движением вожак может остановить мышей?» (жест «не надо»);

- «Какой знак он подает, чтобы сказать, что можно идти дальше?! (жест «иди сюда») и т.п. Выстраивается последовательность движений, которые соотносятся с музыкальными интонациями и фрагментами;

- дети исполняют под музыку 1-ю часть этюда. Работа над выразительностью и музыкальностью движений.

Прощание.

#### XXI Приветствие.

Разучивание этюда «Осторожнее - смелее», музыка А.Черняковой:

- повторить 1-ю часть этюда под музыку (1-10 такты);

- определить последовательность движений завершающей части этюда и исполнить ее под музыку (19-24 такты); обратить внимание: «испуганную беготню» врассыпную дети должны закончить, собравшись в одном месте («норке»), это надо сделать точно с окончанием музыки;

- исполнить этюд полностью, включив фрагменты импровизационной пляски. Закрепить приемы музыкального и выразительного исполнения

Прощание.

#### XIX Приветствие.

- Составление и разучивание композиции этюда «Громко – шепотом», музыка А.Черняковой, стр.18:

- дети слушают музыку (сначала целиком, потом по фрагментам) и под руководством педагога составляют сюжет этюда;

- определить последовательность движений, соотнося их с музыкальными интонациями, фрагментами. Особо обратить внимание на точность музыкального исполнения «Оклика» и оборачивания на него;

- дети исполняют сначала по фрагментам.

- Работа над музыкальностью и выразительностью движений. Затем этюд исполняется полностью;

- все желающие по очереди «выступают перед зрителями».

Прощание.

#### XX Приветствие.

- Составление и разучивание композиции танца «Друзья», музыка Г.Шайдуловой, стр.20-21:

- дети слушают музыку и придумывают сюжет-план танца;

- определяется последовательность движений и их соответствие с музыкой. Педагог предоставляет детям максимальную возможность в высказывании своих предложений, которые обсуждаются сообща. Он может подсказать детям, на что нужно обратить внимание при отборе движений в композицию (соответствие сюжету, музыке);

- разучивание танца по фрагментам. Обращать внимание на точность соотношения жестов и движений с музыкальными интонациями; работа над выразительностью игрового взаимодействия партнеров;

- «Выступление перед зрителями» лучших пар исполнителей, а также всех желающих – по очереди.

Прощание.

#### XXII Приветствие.

- Составление композиции этюда «Сорвем одуванчик», музыка И.Энской, стр.22:

- дети прослушивают музыку. Придумывают сюжет, соотнося его эпизоды с определенными фрагментами музыки;

- определить последовательность эпизодов этюда. Обратив особое внимание на среднюю его часть, точное соотношение в ней движений с музыкальными интонациями;

- исполнять по фрагментам; побуждать детей к импровизации в первой и последней частях; в средней части поработать над точностью изобразительных движений: любование цветком, нюхание его, срывание его и другое.

Прощание.

**XXIII Приветствие.**

Повторение этюда «Сорвем одуванчик», музыка И.Энской, стр.22:

- исполнить полностью этюд, продолжая отрабатывать и закреплять приемы выразительного и музыкального исполнения;

- педагог побуждает детей в первой и последней частях импровизировать движения по-своему, не повторяя друг друга. Желаящие по очереди выступают перед остальными детьми.

Прощание.

**Обязательная одежда и обувь для занятия:**

**Для девочек:**

Гимнастический купальник (белый). Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника).

Чешки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

**Для мальчиков:**

Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Чешки черного цвета.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Королева Наталья Николаевна

Действителен с 07.05.2021 по 07.05.2022