

Филиал № 1 «Искорка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №141 г. Пензы «Маленькая страна»

Принята педагогическим Советом
Протокол № 4
«30» мая 2023г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад №141 г. Пензы
«Маленькая страна»
В.С. Сергеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

(художественной направленности)

«Карамельки»

(для детей 3-4 лет)

Срок реализации: 1 год

Составил: музыкальный руководитель
Дергунова О.Ю.

Пенза, 2023г.

Информационная карта

1	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Филиал № 1 «Искорка» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 141 города Пензы «Маленькая страна»
2	Адрес учреждения	Г. Пенза, проспект Строителей, 36-а тел. 96-39-35 e-mail: detskiy_sad_80@mail.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Карамельки»
4	Возраст детей, на которых рассчитана программа	3-4 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	2 группы
7	Сведения об авторах (Ф. И. О., уровень квалификации, должность автора программы)	Дергунова Ольга Юрьевна, музыкальный руководитель первой категории, педагог дополнительного образования
8	Характеристика программы	
	по типовому признаку	модифицированная
	по основной направленности	художественная
	по уровню освоения	ознакомительный, базовый
	по образовательным областям	хореографическое искусство
	по целевым установкам	развивающая художественную одаренность, воспитание гармоничной, творческой личности
	по формам организации содержания	однопрофильная
9	Результаты освоения программы	достижения детей

Рабочая программа по хореографии

Содержание
1. Введение
2. Целевой раздел.
2.1. Пояснительная записка: научное обоснование, актуальность цели, задачи
2.2. Планируемые результаты
3. Содержательный раздел
3.1. Календарно-тематический план. Содержание занятий по программе.
4 Организационный раздел
4.1. Условия реализации программы
4.2. Система контроля и оценивания результатов
5. Список литературы

1.Введение.

Дополнительное образование детей – это целенаправленный процесс воспитания, обучения и развития личности, с помощью дополнительных общеобразовательных программ, дополнительных образовательных услуг.

Согласно нормативно-директивным документам дополнительное образование трактуется как дополнительная образовательная услуга детям и их родителям. Дополнительное образование организуется со старшими дошкольниками.

Основная цель – удовлетворить постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей.

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

Ст. 23. Типы образовательных организаций

«Дошкольные образовательные организации осуществляют образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми; и по дополнительным общеразвивающим программам».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«3. К освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы».

Ст. 75. Дополнительное образование детей и взрослых

«4. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карамельки» по содержанию является художественной социально-педагогической, по уровню освоения — ознакомительной, по форме организации — очной, групповой, по степени авторства — модифицированной. Программа «Карамельки» апробирована и реализуется в течение 7 лет на базе филиала № 1 «Искорка» МБДОУ 141 г. Пензы «Маленькая страна».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБДОУ детского сада №141 г. Пензы «Маленькая страна» (далее по тексту ДОУ);
- Положение об организации деятельности по оказанию дополнительных образовательных услуг в МБДОУ детском саду № 141г. Пензы «Маленькая страна».

«Стратегическая цель государственной политики в области образования - повышение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного развития экономики, современным потребностям общества и каждого гражданина» (Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 февраля 2011 г. N 163-р). Все это подразумевает всестороннее удовлетворение потребности населения в

образовательной услуге, улучшения качества дошкольного образования, поиск новых экономически эффективных форм организации деятельности дошкольных учреждений.

Программа состоит из трех разделов: целевой, содержательный и организационный.

В целевом разделе сформулированы:

Цели и задачи работы с детьми.

В содержательном разделе отражен календарно-тематический план (графический).

В организационном разделе отражена модель организации работы по предоставлению образовательной услуги, условия ее реализации.

2. Целевой раздел

2.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования хореографического кружка разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу положена программа «Ритмическая мозаика», разработанная А.И. Бурениной, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Направленность программы – художественно-эстетическая.

Обучение детей по данной рабочей программе, предполагающей изучение основ танцевальной культуры, умение красиво и пластично двигаться под различные танцевальные ритмы и темпы музыки, сопутствует физическому развитию и повышению уровня общего образования и культуры детей. Если образовательное учреждение может предоставить своим воспитанникам возможность приобщения к прекрасному миру танца, то детство, обогащённое соприкосновением с этим светлым и радостным искусством, позволит детям расти и развиваться не только физически, но и духовно.

Актуальность программы по хореографии

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов

спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что необходимо продолжать развивать у дошкольников музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой, т. к. музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Музыкально-ритмическая деятельность привлекает детей своей эмоциональностью, возможностью активно выразить свое отношение к музыке в движении. Учитывая возрастные особенности детей, их запросы и интересы занятия хореографией проводятся в игровой форме, большое внимание уделяется музыкальным играм, импровизации. В музыкальных играх, создавая тот или иной образ, дети слышат в музыке и передают в движении разнообразные чувства.

Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований Программы.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания нравственного самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Изучение танцев своего народа должно стать такой же потребностью, как и изучение родного языка, мелодий, песен, традиций, ибо в этом заключены основы национального характера, этнической самобытности, выработанные в течение многих веков.

Предлагаемая Программа ориентирует педагогов на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ — формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе,
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией с дошкольниками возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

ПРИНЦИПЫ:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ:

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии 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 занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие 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.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- развитие воображения ребёнка через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу детских танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации ребёнка и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга в процессе исполнения танца;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

2.2. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в процессе обучения

хореографии. В дошкольном периоде дети различных возрастов значительно отличаются по своему развитию. Поэтому в дошкольный период обучения хореографии дети делятся на группы в соответствии с возрастом воспитанников: от 3 до 4 лет.

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде — от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание танцевать и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться, выполнять элементарные танцевальные движения, что доставляет им большую радость.

Возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие танцевальных движений пока невелики.

На занятиях с детьми от 3 до 4 лет педагог принимает активное участие, находясь в непосредственной близости от детей и вместе с ними, как в танцах, так и в упражнениях. Нередко даже выступления на мероприятиях не обходятся без участия педагога в танцевальном номере. Это стимулирует и поддерживает детей, способствует снятию напряжения и стеснения.

2.3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для обучения детей 3-4 лет и рассчитана на один учебный год. Этот период можно определить как первый этап в освоении азов ритмики и хореографии.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 15 минут. Всего 72 часа в год.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ознакомительный уровень.

• СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по

координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Формы организации образовательного процесса:

- групповая – до 20 человек;
- индивидуальная – при возникновении сложностей с разучиванием элементов и комбинаций;
- ансамблевая – постановочная работа;
- игровая – при выполнении танцевальных игр, творческих заданий, танцевальных образов.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное – выполнение упражнений на формирование танцевальной техники;
- репетиция – постановка танцевальных номеров для выступлений;
- творческое занятие – выполнение творческих индивидуальных и групповых заданий.

2.5. Планируемые результаты

ЭТАПЫ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Целостный процесс обучения танцам можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап — обучению 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, опробуют 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, совершенствования 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 педагога 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 хореографией 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 конкретного возраста детей (3-4 лет).

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;
- 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 хореографии, приобретение знаний, умений и навыков не являлось самоцелью, а развивало музыкально-танцевальные и общие способности, творчество, формировало основы духовной культуры детей.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

- выступления детей на открытых мероприятиях;
- участие в тематических праздниках;
- контрольные занятия;
- итоговое занятие;
- открытые занятия для родителей;
- отчетный концерт по итогам года.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с поставленными целями и задачами программы по обучению хореографии после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты в соответствии с возрастной группой воспитанников.

К концу обучения в возрастной группе 3-4 лет воспитанник:

- будет иметь первоначальные представления о специфических особенностях занятий по хореографии: зачем нужна форма на занятии, поклон и др.;
- овладеет понятиями: танец, танцевальное движение, вступление, поклон и др.;
- научится повторять движения за педагогом, подражать его манере;
- научится слушать музыку, слова песен и танцевать в соответствии с музыкой и словами в песнях;

- будет стремиться выразительно исполнять элементарные танцевальные движения, координировать свои движения во время танца, передавать в движении характер музыки и персонажей из песен;
- получит навыки элементарных танцевальных движений с атрибутами;
- У обучающегося:
- будет сформирована устойчивая потребность в танцевальном движении, желание достигать успеха в исполнении танцевальных движений;
- будет развито желание продемонстрировать свои достижения зрителям

3. Содержательный раздел

3.1. Средства реализации Программы:

- яркий показ педагога не только движений, но и эмоций в танце;
- набор основных движений для постановки корпуса, развития мышечной силы, развития подвижности суставов и др.;
- атрибуты;
- танцевальные игры и танцевальные образы как игровое средство научения танцевальному движению и импровизации;
- набор музыкального материала, применяемый в соответствии с возрастными особенностями группы и уровнем подготовленности воспитанников.

3.2 Календарно-тематический план.

Содержание занятия

СЕНТЯБРЬ

Недели	Занимательная разминка	Танцевальная гимнастика	Веселый тренинг
1 неделя	Знакомство. Вводное занятие. Инструктаж по технике зал безопасности. Познакомить детей с понятием «танец». Изучить поклон, разминку.	Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика	
2 неделя	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «прямая спинка».	Танцуем элементарные подготовительные движения под простейшие мелодии	Танец «У жирафа пятнышки везде». Танец «Червячки»
3	Поклон. Разминка.	Упражнение для	Танец «У жирафа

неделя	Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Деревья».	стоп «Кошка».	пятнышки везде». Танец «Червячки»
4 неделя	Поклон. Разминка. Упражнение для выработки правильной постановки корпуса «Деревья»	Упражнение для стоп «Солнышко».	Танец «У жирафа пятнышки везде». Танец «Червячки»

ОКТЯБРЬ

1 неделя	Поклон. Разминка. Упражнение для корпуса «Деревья». Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.	Упражнение для стоп «Солнышко».	Танец «У жирафа пятнышки везде». Танец «Червячки»
2 неделя	Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела сидя на полу Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!	Ритмичный танец «Вот как мы умеем». Каждое упражнение выполнять по 8 раз. • Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. • Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. • Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх. • Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. • «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями.	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Цапля» на координацию – для мышц ног. <p>Стоя на правой ноге,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. • Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. • Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад. • Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук. • Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой. • Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад. • Обнять себя за плечи и сказать: «Все!» 	<p>согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – налево ногой.</p> <p>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p>
3 неделя	<p>Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела лежа на животе.</p> <p>Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и</p>	<p>Ритмичный танец «Вот как мы умеем».</p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. <p>Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени.</p>

	<p>речевка:</p> <p>Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!</p>		<p>Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились.</p> <p>Повторить 3-4раза</p> <p>Танцевальный образ «Осенние листочки</p>
4 неделя	<p>Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела лежа на спине.</p> <p>Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.).</p>	<p>Ритмичный танец «Вот как мы умеем».</p> <p>Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p>	<p>• «Стойкий оловянный солдатик»– для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь.</p> <p>Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p> <p>Танцевальный образ «Осенние листочки</p>

НОЯБРЬ

<p>1 неделя</p>	<p>Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела лежа на спине. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.).</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки внизу. 1. Руки к груди. 2. И.п. 2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. 3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. 4. Повороты на месте на носочках, руки вверх. 5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад. 6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол. 7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину. 8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик». 9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики». 10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела. 11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево. 12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой. 13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать 	<p>• «Стойкий оловянный солдатик»– для мышц спины, живота, ног.</p> <p>Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.</p> <p>Танцевальный образ «Листопад»</p>
---------------------	---	--	--

		султанчиками.	
2 неделя	<p>Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела.</p> <p>Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.</p> <p>Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки).</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Цапля» на координацию – для мышц ног. <p>Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – налевой ноге.</p> <p>Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p> <p>Танцевальный образ «Листопад»</p>
3 неделя	<p>Поклон. Элементарные танцевальные упражнения для развития силы мышц различных частей тела.</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног»на гибкость – для мышц спины, ног. <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p> <p>Танцевальный образ «Кузнечики»</p> <p>Танцевальная игра «Иголочка – ниточка»</p>
4 неделя	<p>Поклон. Разминка. Танцевальный бег «горошек» по кругу. Марш. Боковой галоп.</p>	<p>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</p> <p>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног»на гибкость – для мышц спины, ног. <p>Сидя, согнуть правую</p>

	Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.		ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. Танцевальный образ «Кузнечики» Танцевальная игра «Иголочка – ниточка»
--	---	--	---

ДЕКАБРЬ

1 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба на носках, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Танцевальный бег «горошек» по кругу. Марш.	Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.	• «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. Танец «Тусовка зайцев».
2 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным	Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза.	• «Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок,

	шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе.		скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. Танец «Тусовка зайцев».
3 неделя	Поклон. Разминка. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг.	Ритмический танец «Летк-енка». Упражнения выполняются по четыре раза.	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!»—упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите

			руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. Танец «Тусовка зайцев».
4 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед.	Приходит в гости игрушка Дед Мороз. Повтор всех ранее изученных танцев для малышей.	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!»—упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.

ЯНВАРЬ

<p>1 неделя</p>	<p>Поклон. Разминка. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3раза). Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый». Вступление. По роще калиновой <i>(Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.)</i> По роще осиновой На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку. Были у ежика <i>(Ставят на пятку правую ногу и приставляют ееобратно – 4 раза.)</i> Зонтик от дождика, Шляпа и пара галош. <i>(Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.)</i> Божьей коровке, Цветочной головке Ласково кланялся еж. Проигрыш. <i>(Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.)</i> 2. <i>Здравствуйте, елки!</i> <i>(Наклоняют голову вперед – 2 раза.)</i> <i>На что вам иголки?</i> <i>Разве мы волки вокруг?</i> <i>(Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.)</i> <i>Как вам не стыдно!</i> <i>Это обидно,</i> <i>Когда оцетинился друг.</i> <i>(Грозят пальцем левой руки.)</i> <i>Небо лучистое, (Подняв</i></p>	<p>• «Ах, ладошки, вы, ладошки!»—упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p>
---------------------	--	--	---

		<p><i>правую руку вверх рисуют в воздухе (солнце.)</i> <i>Облако чистое. («Рисуют солнце» левой рукой.)</i> <i>На именины к щенку («Рисуют солнышко» правой и левой рукой.)</i> <i>Ежик резиновый. (Идут на месте.)</i></p>	
2 неделя	<p>Поклон. Разминка. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком.</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый».</p>	<p>• «Ах, ладошки, вы, ладошки!»—упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиною спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните.</p>
3	Поклон. Разминка. Ходьба	Ритмический танец «Ежик	• «Карусель» —

неделя	на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки.	резиновый».	для мышц рук, ног, ягодиц;координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!
4 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Ежик резиновый».	• «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц;координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!

ФЕВРАЛЬ

1 неделя	Поклон. Разминка. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Яблочко». <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают враспынную. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Бег на месте вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ноги не отрывая от пола. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу.	• «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступнейног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не
----------	--	--	---

		<i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.		перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза. Танец «Часики».
2 неделя	Поклон. Разминка. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Яблочко».		• «Маленький мостик» — для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступнейног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3раза. Танец «Часики».
3 неделя	Поклон. Разминка. Быстрый бег (2-3круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Яблочко».		• «Паровозик» — для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем

			круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. Танец «Часики».
4 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой.	Ритмический танец «Яблочко».	<ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. Танец «Часики».

МАРТ

1 неделя	Поклон. Разминка. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Русский». <ul style="list-style-type: none"> • Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. • То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. • Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. • Стоя, руки внизу, ладони поднять 	<p>«Лодочка» – для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</p> <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на</p>
-------------	--	--	---

		<p>горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. • Стоя, руки вверху. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. • «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. • Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. • «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. • Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. • «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой. • Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны. 	<p>волнах.</p>
2 неделя	<p>Поклон. Разминка. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p>	<p>«Лодочка» – для мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.</p> <p>Предлагаю отправиться в</p>

	ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Заключительная ходьба.		морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.
3 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Прыжки через обручи на двух ногах. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Русский».	<ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
4 неделя	Поклон. Разминка. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Заключительная ходьба.	Ритмический танец «Русский».	<ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно.</p>

			И так нужно многократно.
--	--	--	--------------------------

АПРЕЛЬ

1 неделя	Поклон. Упражнения постановки «Прямая «Деревья», «Достань до небушка».	Разминка. для корпуса спинка», «Достань до небушка».	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p> <p>Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево.</p> <p>1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз.</p> <p>Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева.</p> <p>2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза.</p> <p>Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке.</p> <p>Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то</p>	<p>• «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>Игра «Найди свое место»</p>
-------------	--	---	--	--

		<p>правую ногу, то левую и разводить руки в стороны.</p> <p>Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	
2 неделя	<p>Поклон. Разминка. Упражнения для постановки корпуса «Прямая спинка», «Деревья», «Достань до небушка».</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту!</p> <p>Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <p>Игра «Найди свое место»</p>
3 неделя	<p>Поклон. Разминка. Упражнения для постановки корпуса «Прямая спинка», «Деревья», «Достань до небушка».</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в</p>

			<p>коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> <p>Танцевальный образ «В лесу»</p>
4 неделя	<p>Поклон. Разминка.</p> <p>Упражнения для постановки корпуса «Прямая спинка», «Деревья», «Достань до небушка».</p>	<p>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> <p>Танцевальный образ «В лесу»</p>

МАЙ

1 неделя	<p>Поклон. Разминка.</p> <p>Ходьба перекатом с пятки</p>	<p>Ритмический танец «Чунга-чанга».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук,
-------------	--	--	---

<p>на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты).</p> <p>1-й куплет: <i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i></p> <p>2-й куплет: <i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i></p> <p>Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p> <p>3-й куплет (без слов).</p> <p>1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях).)</i></p> <p>2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в</i></p>	<p>спины, ног.</p> <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <p>Танцевальный образ «Птичка -невеличка».</p>
---	---	--

		<p>левую сторону.)</p> <p>Припев. (Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</p>	
2 неделя	<p>Поклон. Разминка.</p> <p>Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Чунгачанга».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» — для мышц рук, спины, ног. <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <p>Танцевальный образ «Птичка -невеличка».</p>
3 неделя	<p>Поклон. Разминка.</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.</p>	<p>Ритмический танец «Чунгачанга».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» — для мышц рук, ног. <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p> <p>Танцевальная игра «Иголочка -ниточка»</p>
4 неделя	<p>Поклон. Разминка.</p>	<p>Диагностика</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» —

		Повторение ранее изученных танцев	<p>для мышц рук, ног.</p> <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p> <p>Танцевальная игра «Иголочка -ниточка»</p>
--	--	-----------------------------------	---

- **Организационный раздел**

4.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

Учебно-материальная база:

- музыкальный или спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аудиозаписи, соответственно плану Программы;
- видеозаписи для ознакомления с миром танца;
- атрибуты и костюмы для танцевальных номеров соответственно количеству обучающихся.

Для успешного освоения движений и организации учебного процесса, на занятиях вводится специальная танцевальная форма:

- Для девочек: белый гимнастический купальник, юбка-солнце шифоновая любого цвета. Белые балетки или чешки, белые носки или лосины. Волосы собраны.
- Для мальчиков: белая футболка, черные шорты, черные балетки или чешки, белые носки.

4.2. Система контроля и оценки результатов

Формы аттестации

Формы аттестации по дополнительной образовательной Программе «Обучение хореографии» для воспитанников дошкольного возраста:

- участие в праздничных утренниках с танцевальными номерами соответственно возрастным группам: новогоднем утреннике, празднике 8 марта, выпускном бале в подготовительной группе;

- проведение открытого занятия в форме творческого отчета в конце учебного периода.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности обучения по дополнительной образовательной программе «Обучение хореографии», в течении учебного года проводятся следующие виды мониторинга:

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Первичный мониторинг В начале учебного года (сентябрь)	Определение уровня развития обучающихся по параметрам: чувство ритма, запоминаемость движений, композиция, танцевальное творчество. Составление итоговой таблицы с определением уровня развития параметров в каждой возрастной группе	Наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения упражнений и движений из учебных тем. Выполнение специальных заданий.
Текущий мониторинг В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос по теории, творческие задания, повтор за педагогом и самостоятельное исполнение движений.
Итоговый мониторинг В конце учебного года (май)	Определение уровня развития обучающихся по параметрам: чувство ритма, запоминаемость движений, композиция, танцевальное творчество. Определение динамики изменения уровня	Наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения упражнений и движений из учебных тем. Выполнение специальных заданий. Выступления детей

	развития обучающихся по этим параметрам, составление итоговой таблицы. Определение результатов обучения по программе. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	на утренниках, а так же на творческом отчете в конце учебного года
--	---	--

Процесс проведения первичного и итогового мониторинга:

Педагог предлагает воспроизвести несложную танцевальную комбинацию сначала по показу, а затем самостоятельно. Можно дать задание на самостоятельное воспроизведение ребенком танцевальной комбинации из любого танцевального номера (с 3-4 лет) или раздела «Танцевальные образы», подсказывая по необходимости порядок исполнения основных элементов.

Затем дает задание на воспроизведение ритмического рисунка. Это может быть отстукивание стопами (3-4 года) или отстукивание + ритмические хлопки в виде небольшой комбинации. Задание на композицию может проводиться в виде исполнения хоровода с использованием карточек-заданий с изображением композиционных фигур танца.

В возрастных группах 3-4 года определяется методом наблюдения по ходу занятия, во время игры «Иголочка-ниточка». В завершающей части педагог предлагает танцевать самостоятельно под музыку, не звучавшую ранее на занятиях. Обучающийся импровизирует. Его задача передать в движении характер музыки, раскрыть его через танец.

Уровни освоения Программы воспитанниками 3-4 года:

Низкий уровень: У ребенка отсутствует интерес к музыке и движению под музыку. Во время движения не старается выполнять их правильно, красиво. Не охотно реагирует на показ педагога, на новую музыку. При выполнении движений требуется обязательный показ педагога. Ритмический рисунок не устойчив, с трудом справляется с помощью педагога. Плохо ориентируется в композиции танца (построения, направления вращений, движения по залу).

Средний уровень: охотно выполняет движения по показу, испытывает трудности при самостоятельном выполнении движений и упражнений. С интересом принимает новые танцевальные композиции, при этом медленно изучает новые движения. Ритмический рисунок не устойчив, но при помощи педагога ребенок справляется. С помощью подсказок ориентируется в танцевальной композиции.

Высокий уровень: Ребенок запоминает и самостоятельно танцует под знакомые мелодии. С охотой принимает новую музыку и новые движения. Ориентируется в элементарных

построениях и направлениях движения. Воспроизводит элементарные ритмические рисунки. Придает движениям выразительность.

Особенности организации образовательного процесса

В начале работы с младшими дошкольниками уделяется внимание освоению образно-игровых движений. Постепенно исполнение различных двигательных упражнений приобретает более дифференцированный характер.

Важно обращать внимание детей на характер исполнения «вхождение в образ», на необходимость после окончания звучания какое-то мгновение выдержать паузу, ощутить пережитое в музыке.

Процесс разучивания танцевальных композиций основан на сотрудничестве детей и взрослого. Сам педагог стремится получить удовлетворение от музыки, движений, от общения с детьми. Это способствует эмоциональному «заряжению», установлению теплой, дружественной атмосферы на занятиях, снятию психологических комплексов, чувства неуверенности.

В процессе изучения нового материала наиболее актуальными являются: а) заинтересовывание новой композицией; б) максимальная концентрация внимания детей; в) активизация детей с учетом индивидуальных особенностей. После освоения основных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях.

Определяя танцевальную композицию для любой возрастной группы, необходимо проанализировать следующие параметры: - координационную сложность движений; - объем движений; - переключаемость движений; - интенсивность нагрузки. Целостный процесс обучения танцевальному движению можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучение упражнению, отдельному движению.	Этап углубленного разучивания движений	Этап закрепления и совершенствования упражнения, движения
<ul style="list-style-type: none"> - название движения; - показ; - объяснение техники; - опробование движений 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение движения; - закрепление двигательного навыка 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение движений более высокого уровня; - использование движения в комбинации с другими движениями; - формирование индивидуального стиля.

Список литературы

- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
- Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967. – 203 с.
- Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно–методическое пособие. –М.: Аркти, 2005. – 108 с.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
- Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. Основные виды, сценарии занятий. –М.: 5 за знания, 2007. - 112 с.
- Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
- Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
- Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
- Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.
- Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
- Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
- Савчук О. Школа танцев для детей -СПб.: Ленинградское издательство, 2009.-224с.
- Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
- Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линка-пресс, 2006. - 272 с.
- Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
- Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2006. -352 с.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
- Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
- Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.