

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «УЛЫБКА» г. РАССКАЗОВО**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2024г. №1702

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Улыбка»
_____Л.Н.Борзова
Приказ от 30.08.2024г. № 79

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности**

«Лучезарик»

(хореография)

для детей возраста от 4 до 7 лет

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Музыкальный руководитель -

Ефимова Елена Михайловна

г.Рассказово

2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4 «УЛЫБКА» города Рассказово
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ритмике «Лучезарик»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Ефимова Елена Михайловна - музыкальный руководитель
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629); - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление от 28.09.2020г. № 28; - Постановление администрации города Рассказово Тамбовской области от 30.08.2023г. № 1636 «Об утверждении стоимости платных образовательных услуг, оказываемых муниципальными образовательными организациями города Рассказово на 2023-2024 уч.г.» - Положение об оказании платных образовательных услуг в МБДОУ «Детский сад № 4 «Улыбка» от 27.05.2021г. №68А
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Художественная
4.4. Уровень освоения программы	стартовый
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6. Возраст учащихся по программе	3-5 лет
4.7.Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым.

Именно музыкально-ритмические и танцевальные движения дают возможность обучать детей свободно управлять своим телом через работу всех мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Через музыку и движение у ребенка развивается не только художественный вкус и творческое воображение, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир. Музыкально-ритмическая деятельность не только удовлетворяет потребность детей в движениях, в увлекательных игровых действиях, но и развивает эмоциональное восприятие музыки.

Музыкальные движения – это наиболее продуктивный вид музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

Данная программа является художественно-эстетической.

Тип данной программы – модифицированный. Базой данного курса являются программы: «Ритмическая мозаика», программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, Буренина А.И. и «Са-фи-дансе» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной, танцевально-игровая гимнастика для детей.

Программа рассчитана на 1 год для детей с 5 до 7 лет. старшая группа с 5 до 6 лет. Подготовительная группа с 6-7 лет , Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий:

старшая группа-25 мин.

Подготовительная группа- 30 мин.,

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.

Принципиальная особенность предлагаемой методики в том, что работа над выразительным исполнением начинается не после, а до того, как дети полностью овладеют двигательным навыком, точнее сразу же после

первого их знакомства с движением и на протяжении всех этапов его освоения: от упражнения до сюжетного танца.

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.

Основные задачи для детей 5—7 лет.

1. Укрепление здоровья:

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
формировать правильную осанку;
содействовать профилактике плоскостопия;
содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

2 Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности;
содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
развивать ручную умелость и мелкую моторику.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности ребенка.

Характеристика разделов программы *

Старшая возрастная группа 5-6 лет

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Хлопки и удары ног на каждый счет и через счет, только на первый счет. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Выполнение простейших движений руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

2. ИГРОГИМНАСТИКА

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Ходьба на носках и с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Сочетание упоров с движениями ногами. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками (хлопками).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног.

Потряхивание кистями и предплечьями. Расслабление рук с выдохом. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4. Акробатические упражнения. Группировка в положениях лежа и сидя, перекаты в ней вперед — назад. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ

3.1. Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Автостоп», «Мы пойдем сначала вправо», «Кузнечик», «Неваляшки», полька «Старый Жук».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень», «На крутом берегу», «Я танцую».

5. ИГРОПЛАСТИКА

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхности стола.

Упражнения пальчиками с речитативом. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ

Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Отгадай, Чей голосок», «Найди свое место», «Нитка — иголка», «Музыкальные стулья», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Поезд», «Карлики и великаны», «Водяной». Музыкально-подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню», «Художественная галерея», «Выставка картин».

Подготовительная возрастная группа 6- 7 лет

1. ИГРОРИТМИКА. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

2. ИГРОГИМНАСТИКА.

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.

Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание **руками** при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. ИГРОТАНЦЫ.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: **на** поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в

сторону, поднятие ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднятие ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг - припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические танцы «Русский хоровод», «Американская полька», «Большая стирка».

4. ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Кружева», «Веселая разминка», «Спортивный тренаж»

5. ИГРОПЛАСТИКА.

Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. ИГРОВОЙ САМОМАССАЖ.

Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. МУЗЫКАЛЬНО-ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Волк во рву», «Найди предмет», «Пятнашки», «Ручеек», Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и обще-развивающих упражнений.

9. КРЕАТИВНАЯ ГИМНАСТИКА.

Музыкально-творческие игры «Бег по кругу».

Требования, предъявляемые к занимающимся, по освоению знаний, умений и навыков программы

Средняя группа 5-6 лет. По прошествии первого года обучения занимающиеся получают следующие знания, умения и навыки. Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в зале. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения строиться в шеренгу. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Овладевают навыками ритмической

ходьбы. Умеют хлопать и топать в такт музыки. Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.). Занимающиеся знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Знают основные танцевальные позиции.

Подготовительная группа 6-7 лет. По окончании обучения занимающиеся знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические и балльные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Подготовительная группа 6-7 лет. После второго года обучения занимающиеся знают о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, балльные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

* «Са-фи-дансе» Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г.

1.2 Учебно-тематический план

Группа 5-6 лет

Месяц	Содержание темы	Групповые занятия
Сентябрь- Октябрь	Первичная диагностика «Осенний каприз»	1 15
Ноябрь- Декабрь	«Зимняя сказка»	16
Январь-Март	«Топ и хлоп»	24

Апрель	«Русский танец»	15
Май	Итоговая диагностика	1
Всего часов:		72

Группа 6-7 лет

Месяц	Содержание темы	Групповые занятия
Сентябрь- Октябрь	Первичная диагностика «Сюжетный танец»	1 15
Ноябрь- Декабрь	«Путешествие в сказку»	16
Январь- Февраль	«Зимнее настроение»	24
Март-Май	«В вальсе кружимся»	15
	Итоговая диагностика	1
Всего часов:		72

1.3 Перспективное планирование

Месяц		Содержание занятия Репертуар	Задачи	Кол. зан. в неделю	Кол. зан. в месяц
Сентябрь	I-II	<p>«Поклон – приветствие»; «закрытое – открытое» положение рук и ног</p> <p>1 и 6 танцевальные позиция ног, полуприсед</p> <p>Ходьба «Марш», муз. Э.Парлова (Прогулка)</p> <p>«Марш» - И. Берковича.(1)</p> <p>Построение в колонну, осанка, вытягивание носочков</p> <p>Упражнения, в положении лежа: игра с носочками (вытягивание, поочередное вытягивание)</p> <p>Полная группировка положение сидя «Цветочек» (ноги вместе, колени согнуты полностью, голова наклонена к коленям, руки согнуты, кисти рук охватывают шею, голова смотрит прямо - прямая спина)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>Поднимание рук — на вдохе. Свободное опускание рук — на выдохе. <i>Речитатив:</i></p> <p>Носом — вдох, А выдох — ртом, Дышим глубже, А потом — Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!</p> <p>Этюд «Игра с водой» (фр. нар. мел.) (1)</p> <p>Игроритмика. Упражнение «Колобок» (3) - хлопки в такт музыке</p> <p>Хлопки перед собой, хлопки с приседанием, кружение вокруг себя на носках, повороты в парах (руки за спиной) друг к другу и друг от друга (муз. Ф.Кулау «Вариации»)</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (построение в круг)</p>	<p>Учить детей держать осанку. Выполнять движения в соответствии с характером музыки. Учить детей изменять характер шага с изменением громкости звука. Различие динамики звука «громко — тихо». Ходьба в такт музыке. Спокойно ходить по комнате не сталкиваясь друг с другом. Учить перестраиваться в движении в шеренгу и в колонну по команде. Развивать воображение, творческую фантазию. Формировать умение общения жестами, ориентироваться в пространстве.</p>	2	8

	III-IV	<p>«Поклон – приветствие» 1 и 6 танцевальные позиция ног, полуприсед, приставной шаг в сторону «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения: построение в колонну, в круг, ходьба на носках «кошечка», «цапля» (с высоким подниманием бедра) Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» Игроритмика. Упражнение «Колобок» (3) - хлопки в такт музыке, прыжки на носочках с поворотом Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя. Положении лежа: игра с носочками (вытягивание, поочередное вытягивание), ритмическая гимнастика «Часики» (песня «Тик-так»; З.Петров, А.Островский). Положение сидя: «Цветочек», «Листопад» (группировка перекаты на спине) Этюд «Игра с водой» (фр. нар. мел.) (1) – расслабленное положение рук «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) – плавные движения рук, ритмические касания носком Танцевальные элементы. Пружинка, хлопки в такт, движение в парах на легком беге, бег по кругу, бег в рассыпную (муз. Ф.Кулау «Вариации»)</p>	<p>Учить детей начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, двигаться в соответствии с образом и характером музыки. Плавно вести образ музыки рукой. Свободные, плавные движения руками. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Учить работать сообща и работать в парах. Учить выполнять упражнения добросовестно, правильно. Следить за своей осанкой.</p>	2	
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Музыкально подвижная игра «Нитка — иголка» Игроритмика. «Колобок» (3) - прыжки на носочках с поворотом, бег змейкой с ориентиром Повторение упражнений в положении лежа и сидя; «ящерица» (поднимание в положении лежа головы с опорой рук, ноги с вытянутым носком плотно прижаты друг к другу) Игровой самомассаж «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) - покачивание, наклоны корпуса Танцевальные элементы. Кружение парами на легком беге, наклоны, движение «ширмочка» (муз. Ф.Кулау «Вариации») Повторить упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить детей передавать образную картинку музыки, точность движений, выразительность пластики. Уметь вслушиваться в слова и музыку. Точно выполнять хлопками ритмический рисунок Выполнять перестроение в пары. Учить запоминать названия позиции ног, основных упражнений.</p>	2	

Октябрь		Упражнения на осанку, в стойке руки за спину с захватом локтей. В этом исходном положении наклоны, повороты туловища в седе на стуле и в стойке ноги врозь.»)		
	VI-VIII	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений. Ходьба на пятках. Вырастание (ставим ноги шире или поднимаемся на полупалец, мы вытягиваемся, вырастаем) Хореографические упражнения. Повторение. Игроритмика. «Колобок» (3) – бег змейкой с ориентиром и без ориентира Повторение упражнений в положении лежа и сидя. «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) Танцевальные элементы. Повторение. Движения в парах, движение «ширмочка», построение в круге, хлопки в ладоши (муз. Ф.Кулау «Вариации»). Соединение элементов танца в 1 фигуре Игры по желанию детей из пройденного материала</p>	<p>Передавать различный характер с изменением музыки, выразительно воплощать образ. Учить выполнять простейшие перестроения: становиться в круг. Запоминать название повторяющихся жестов в танце.</p>	2
	I-II	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) Повторение строевых упражнений. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) Повторение упражнений в положении лежа и сидя. Упражнение для выворотности стопы. (Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола) Танцевальные элементы. Повторение основных движений танца. Соединение элементов танца - 2 фигура (муз. Ф.Кулау «Вариации»); пружинка с поворотом, положение головы, осанка (муз. Е.Макшанцевой)</p>	<p>Учить детей следить за осанкой и вытянутым носочком ноги. Быстро реагировать на смену музыки, разбегаться и собираться по команде в круг и колонну. Учить детей новым позициям ног. Следить за движениями головы. Хлопать и топтать ногами в такт музыки. Уметь ориентироваться в танцевальных движениях и запоминать их последовательность.</p>	2
III -	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в круг. Передвижение по кругу в</p>	<p>Учить детей свободно перестраиваться по команде в построениях. Ходить в такт</p>	8	

		<p>различных направлениях. Бег враспынную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу) Повторение позиций ног Игроритмика. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) Повторение упражнений в положении лежа и сидя. Упражнение «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Танцевальные элементы. Повторение основных движений танца. Соединение элементов танца 1- 2 фигура (муз. Ф.Кулау «Вариации»); пружинка с поворотом, кружение топающим шагом на месте (муз. Е Макшанцевой)</p>	<p>музыке. Уметь правильно выполнять упражнения в положении лежа и сидя, внимательно слушать музыку. Уметь быстро находить пару. Не теряться в последовательности разучиваемых движений.</p>	2	
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Игроритмика. На первый счет — хлопок, на второй, третий, четвертый счет — пауза Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в колонне) Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя; «Коробочка» «Любитель-рыболов», муз. Старокадомского (Буренина А.И.) Танцевальные элементы. Повторение основных движений танца. Соединение элементов танца 3 фигура (муз. Ф.Кулау «Вариации»); движения в парах, движение «полочка» (муз. Е Макшанцевой) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. И. П. — стойка руки за спину. В этом исходном положении выполняются наклоны, повороты туловища, приседы. <i>Речитатив:</i> У меня спина прямая, Я наклонов не боюсь: Выпрямляюсь, прогибаюсь, Поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два.</p>	<p>Уметь передавать характер музыкального произведения в мимике и пластике. Выполнять хлопки в такт по одному и группами. Себя самоанализировать и видеть ошибки у товарищей. Держать красивую спину и голову, тянуть носочки. Расслабляться.</p>	2	

		<p>Я хожу с осанкой гордой, Прямо голову держу, Никуда я не спешу. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я могу и поклониться, И присесть, и наклониться. Повернусь туда-сюда!</p>			
	<p>VII- VIII</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Игроритмика. На первый счет — хлопок, на второй - пауза, третий - хлопок, четвертый счет — пауза Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины: «велосипед» — в положении упора лежа сзади на предплечьях (3 раза по 8 счетов) Танцевальные элементы. Повторение основных движений танца. Соединение элементов танца 1-2-3 фигура (муз. Ф.Кулау «Вариации»); движения в парах, кружение парами топающим шагом, движение «полочка» (муз. Е Макшанцевой) Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». (Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга). Под веселую музыку лягушки начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные, объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь исполнять упражнения самостоятельно, без показа. Тренировать внимание и память. Легко и свободно передавать музыкальный образ. Передать образ властной и стргой цапли. Учить играть сообща, быстро реагировать на смену музыки. Следить за осанкой и красивыми ногами.</p>	<p>2</p>	
		<p>Сюжетный танец: «Маленький танец», муз. Ф.Кулау «Вариации» («Ритмическая мозаика» Буренина А.И.)</p>			
<p>Ноябрь</p>	<p>I-II</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. «Мы погладим кошке спинку»</p>	<p>Учить передавать характер танца. Выполнять движения плавно, красиво. В положении лежа следить за прямоотой ног и вытянутым носочком, коленки не</p>	<p>2</p>	

		<p>Игроритмика. На первый счет — притоп, на второй, третий, четвертый — пауза Танцевальные элементы. Повторение. Движения в парах, соединение элементов танца (муз. Е Макшанцевой) Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	должны прогибаться.									
	III - IV	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игропластика. Упражнения для развития гибкости. <i>Речитатив:</i> Я маг-волшебник, Вперед наклоняюсь — Меня не видно станет, А захочу, я в льва превращусь Или в акробата, Змеей прогнусь, Головой поверчу, А если нужно, Котенком свернусь. Как здорово это, однако!</p> <table border="1" data-bbox="792 608 1391 1027"> <tr> <td data-bbox="792 608 1391 655">Сед «по-турецки».</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 655 1391 730">В седе «по-турецки» наклон вперед с опорой руками о пол</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 730 1391 794">Сед на пятках, руки согнуты вперед.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 794 1391 858">Группировка в седе на пятках.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 858 1391 922">Упор лежа прогнувшись</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 922 1391 986">Повороты головой</td> </tr> <tr> <td data-bbox="792 986 1391 1027">Группировка лежа на боку.</td> </tr> </table> <p>Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Движения в парах, соединение элементов танца (муз. Е Макшанцевой); бег в парах на носочках по кругу, выполнение поочередных прыжков друг перед другом (муз. «Полька» Р.Штрауса) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Сед «по-турецки».	В седе «по-турецки» наклон вперед с опорой руками о пол	Сед на пятках, руки согнуты вперед.	Группировка в седе на пятках.	Упор лежа прогнувшись	Повороты головой	Группировка лежа на боку.	<p>Выполнять приветствие без показа. Следить за положением головы и прямой спиной. Учить выполнять движения ритмично. Уметь выполнять последующие танцевальные движения без подсказки. Выполнять легкий бег на носочках, не опережая свою пару и другие пары. Учить останавливаться в заданной точке вовремя, слушая музыку.</p>	2	8
Сед «по-турецки».												
В седе «по-турецки» наклон вперед с опорой руками о пол												
Сед на пятках, руки согнуты вперед.												
Группировка в седе на пятках.												
Упор лежа прогнувшись												
Повороты головой												
Группировка лежа на боку.												
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игропластика. Повторение упражнения для развития гибкости.</p>	<p>Уметь выполнять перестроение под музыку самостоятельно. Выполнять движения согласно характеру музыкального произведения. Уметь выполнять танец легко непринужденно.</p>									

		<p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. <i>Речитатив соответственно двигательному действию:</i> Разотру ладошки сильно, Каждый пальчик покручу, Поздороваюсь с ним сильно И вытягивать начну. Затем руки я помою,</p> <p>Растирание ладоней; захватить каждый пальчик у основания и выкручивающим движением дойти до ногтевой фаланги «Моют» руки.</p> <p>Пальчик в пальчик я вложу, На замочек их закрою И тепло поберегу.</p> <p>Пальцы в «замок».</p> <p>Выпущу я пальчики, Пусть бегут как зайчики. Пальцы расцепить и перебирать ими.</p> <p>Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Соединение всех элементов танца (муз. Е Макшанцевой); выполнение поочередных прыжков друг перед другом, хлопки в ладоши в такт музыке, 2 шага назад с высоким подниманием ноги друг от друга и 2 шага друг к другу, со счетом (муз. «Полька» Р.Штрауса) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Музыкально-подвижная игра «Поезд» (муз. Суворова «Танцуй малыш»)</p>	<p>Знать все названия движений в танце. Уметь изменять движения с темпом. Взаимодействовать друг с другом.</p>	<p>2</p>	
	<p>VII-VIII</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений, позиций ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Лодочка» лежа на животе, руки к плечам ладонями вперед, прогнуться (держать 5 счетов) Игровой самомассаж. Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Движения в парах, соединение элементов танца (муз. Е Макшанцевой); бег в парах на носочках по кругу, выполнение поочередных прыжков друг перед другом (муз. «Полька» Р.Штрауса) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Диагональ. Боковой галоп. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь выполнять движения не отвлекаясь от начала до конца. Хорошо ориентироваться в танце. Знать свое место положения во время танца. Следить за носочком ноги и осанкой во время исполнения танцевального движения. Уметь видеть ошибки как у себя, так и у партнера. Представить образ и характер танца.</p>	<p>2</p>	

		Сюжетный танец: Танец «Рябинки», муз. Е.Макшанцевой («Танцуй малыш» 2, Т.Суворова)			
Декабрь	I-II	<p>Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Повторение строевых упражнений Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Перекаты в положении лежа, руки вверх «бревно» и в седе на пятках с опорой на предплечья. Ритмический танец «Танец сидя» (Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать) Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Четкое выполнение поочередных прыжков друг перед другом, наклоном вперед, бег парами по кругу на носочках (муз. «Полька» Р.Штрауса) Диагональ. Боковой галоп Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить предыдущие занятия. Расслабление с выдохом.</p>	<p>Учить держать круг одного размера, не опережать пары впереди. Держать дистанцию между парами. Останавливаться вовремя под смену музыки. Уметь высоко и красиво поднимать ноги при шаге, тянуть носочек. Передавать образ и характер танца мимикой и движениями. Учить выполнять красивые прыжки в боковом галопе с правильной осанкой и поворотом головы. Сформировать навыки бокового галоп.</p>	2	8
	III-IV	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Построение в круг и передвижение по кругу направлениях за педагогом. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. На первый счет - хлопок, на второй - пауза, третий - хлопок, четвертый счет - пауза Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Повторение игроритмических упражнений из пройденного материала по желанию детей Ритмический танец полька «Старый жук» (музыка из кинофильма «Золушка»). И.П.— лицом в круг, стойка руки на пояс. А. 1 — правую ногу вперед на носок.</p>	<p>Учить выполняя приставной шаг следить за своей осанкой, поворотом головы. Выполнять хлопки со счетом и без счета по музыку и без музыки. Учить ловкости и точности движений. Сформировать навыки исполнения подскоков. Выполнять легкий бег в паре на носочках. Не терять свою пару.</p>	2	

		<p>2 — притоп правой ногой. 3 - левую ногу вперед на носок. 4 — притоп левой ногой. 5—8 — повторить счет 1—4. Б. 1—3 — три шага вперед. 4 — приставить ногу. 5—7 — три хлопка в ладоши. 8 — руки на пояс. В. — повторить движения части А. Г. — повторить движения части Б, но шаги назад. Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Соединение некоторых элементов танца. Шаги со счетом и без счета друг к другу и друг от друга, бег парами по кругу (муз. «Полька» Р.Штрауса) Диагональ. Боковой галоп Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Повторить предыдущие занятия</p>			
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой») Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Игроритмика. На первый счет — хлопок, на второй - пауза, третий - хлопок, четвертый счет — пауза Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Ритмический танец полька «Старый жук» Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Соединение элементов танца (муз. «Полька» Р.Штрауса) Диагональ. Боковой галоп Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на крепление осанки. Подвижная игра «У медведя во бору». На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!» После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать.</p>	<p>Учить детей слушать музыку при выполнении танцевальных движений. Выполнять элементы танца с характером. Уверенно держать спину и голову, тянуть носочки во время танца. Уверенно выполнять гимнастические упражнения. Следить за положением ног. Быстро реагировать на смену музыки. Хорошо ориентироваться в пространстве</p>	2	

Январь		<p>Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков.</p> <p><i>Вариант:</i> игра с двумя—тремя водящими.</p>			
	VI-VIII	<p>«Поклон – приветствие»</p> <p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Ритмический танец полька «Старый жук»</p> <p>Танцевальные элементы. Повторение пройденного. Соединение всех элементов танца</p> <p>Исполнение танца согласно характеру музыки, отработка сложных элементов (муз. «Полька» Р.Штрауса)</p> <p>Диагональ. Боковой галоп</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Учить артистичности, творческому воображению.</p> <p>Выразительной пластике. Уметь работать сообща. Четко и красиво выполнять диагональ, боровой галоп. Следить за ведущей ногой и рукой.</p>	2	
	<p>Сюжетный танец: «Новогодняя полька», «Полька» Р.Штрауса («Танцевальная ритмика №5», Т.Суворова).</p>				
Январь	II-I	<p>«Поклон – приветствие»</p> <p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви»</p> <p>Строевые упражнения. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <p>Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Исполнение танца согласно характеру музыки, отработка сложных элементов (муз. «Полька» Р.Штрауса)</p> <p>Диагональ. Боковой галоп</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p>	<p>Закреплять навыки построения, самостоятельно менять движения под музыку. Прививать коммуникативные качества.</p> <p>Развивать самоконтроль по выполнению движений</p>	2	
	III-IV	<p>«Поклон – приветствие»</p> <p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви»</p> <p>Строевые упражнения, позиции ног</p> <p>Игроритмика. На первый счет — хлопок, на второй - пауза, третий - хлопок, четвертый счет — пауза</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p>	<p>Развить чувство ритма, выразительность в движениях, точности и координации движений. Передать образ неваляшки. Учить слышать часть музыки. Выполнять движения</p>		

		<p>Игропластика. Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник» Ритмический танец полька «Старый жук» Танцевальные элементы. Бег в рассыпную, покачивание с ноги на ногу, топающий шаг, поочередное выставление ног на пятку («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Вытягивание носка Музыкальные игры по желанию детей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Контрастные движения руками на напряжение и расслабление. И. П. — сед на стуле или стойка ноги врозь. А. 1—2 — руки вперед, кисти в кулак. 3—4 — руки расслабленно опустить на бедра. 5-6 — руки в стороны, кисти в кулак. 7-8— руки расслабленно вниз. Б. 1—2 — руки вверх, кисти в кулак. 3—4 — сгибая, руки расслабленно вниз. 5— 6 - руки к плечам, кисти в кулак. 7— 8 - руки расслабленно вниз.</p>	<p>согласно музыкальным фразам. Скоординировать движения рук и ног. Уметь импровизировать и передавать характер. Учить двигаться боковым галопом прямо, без отклонений. Следить за вытянутым носточком</p>	<p>2</p>	<p>8</p>
	<p>V-VI</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевально-ритмическая гимнастика. Упражнение с погремушками, султанчиками или хлопками «У оленя дом! большой» (французская народная песня «Большой олень»; И. Мазнин, А. Фомин). Построение лицом в круг, предмет в руках. Первый куплет. А. 1—8 — восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек. Б 1—8 — повторить движения части А, шаги назад. Припев. А 1—2 — два удара погремушками («Тук-тук») 3—4 — три удара погремушками. 5—8 — повторить счет 1—4.</p>	<p>Уметь выполнять последовательность перестроений без подсказки согласно смене музыки. Учить выполнять акцентированные шаги в круг и из круга. Выполнять движения с предметами. Уметь координировать движения рук и ног. Учить быстроте реакции и вниманию. Выполнять боковой галоп с высоким прыжком вытягивая носочек.</p>	<p>2</p>	

		<p>Б. 1—4 — повторить движения части А, счет 1—4. 5—8 — полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («лапу подает»).</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги — вправо по кругу и в конце — поворот лицом в круг</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки — три удара погремушками о колени.</p> <p>Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева.</p> <p>Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но Книги влево по кругу и в конце — поворот лицом в круг.</p> <p>Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторении припева уйти по кругу к своему стулу.</p> <p>Танцевальные элементы. Бег в рассыпную, покачивание с ноги на ногу, топающий шаг, поочередное выставление ног на пятку («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Высокий прыжок. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>		
	VI-VIII	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения, позиции ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игропластика. Упражнения для развития гибкости «Я маг-волшебник» Танцевально-Ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой» Танцевально-Танцевальные элементы. Топающий шаг, движение «полочкой», поочередное выставление ног на пятку, полуобороты корпуса, перестроение в круг («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Музыкальные игры по желанию детей из пройденного материала Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Развивать способность слышать музыкальные фразы. Угадывать в движениях шаловливость. Уметь выражать веселое настроение. Развитие выразительности и пластичности движений.	2
Феврал	I-II	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Танцевальные шаги. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</p>	Продолжать отрабатывать и закреплять приемы выразительного и музыкального исполнения.	

		<p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер 4/4: 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение. Игровой массаж из пройденного материала. Танцевально-ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой» Танцевальные элементы. Бег в рассыпную и перестроение вкруг, поклоны, поочередное выставление ног на пятку («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.</p>	<p>2</p>	
	<p>III - IV</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевально-Ритмическая гимнастика. «У оленя дом большой» Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» (Назначается водящий. Играющие разбегаются по залу. Звучит музыка. Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в море. Дети придумывают фигуры (рыбы, крабы и т.д.) и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается. Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру. Танцевальные элементы. Соединение движений танца («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить самостоятельно перестраиваться в пространстве. Развивать музыкальность, фантазию и воображение. Музыкальный слух. Выразительность движений. Быстроту реакции. Умение согласовывать движение с музыкой.</p>	<p>2</p>	<p>8</p>
	<p>V - VI</p>	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Повторение позиций ног Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» Ритмический танец «Автостоп» (музыка в стиле диско). Танец выполняется, стоя на одном месте, при одинаковых движениях ногами и самых разнообразных движениях</p>	<p>Выявить способность к импровизации. Развивать образное мышление. Уметь держать осанку, контролировать себя. Выполнять хлопки со счетом в такт музыке. Исполнять танцевальные движения согласно характеру музыки. Тянуть</p>		

		<p>руками на один или два счета. <i>Пример танцевальной комбинации.</i> И. П. — узкая стойка ноги врозь. А. 1—2 — при стойке на обеих ногах два пружинящих сгибания правой ногой с двумя рывками согнутых рук: левая — вверх, правая — вниз, кисти в кулак, большой палец в сторону. 3—4 — повторить счет 1—2 с другой ноги, меняя положение рук. 5—8 — повторить счет 1—4. Б. 1 — правую ногу согнуть (как в счете 1—2), руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой») 2 — повторить счет 1 с другой ноги, меняя положение рук. 3 — левую ногу разогнуть, правую согнуть, руки «лодочкой» к правому колену. 4 — повторить счет 3 с другой ноги, меняя положение рук. 5 — левую ногу разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед собой, левая рука сверху. 6 — повторить счет 5, меняя положение ног и рук. 7 — меняя положение ног, хлопок за спиной. 8 — повторить счет 7 с хлопками перед собой. На счет 8 можно сделать прыжок с поворотом направо (налево) и продолжить танец. Танцевальные элементы. Повторение. Соединение всех элементов танца («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной) Диагональ. Боковой галоп. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	носочек.	2	
	VII-VIII	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге)). Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?» (изобразить птиц, лесных жителей) Ритмический танец «Автостоп»</p>	<p>Развить коммуникативные качества. Способность к импровизации. Воспитание теплого отношения друг к другу. Учить ловкости и точности движений, пластичности. Выполнять движения танца согласно звучанию музыкального произведения. Уметь расслаблять мышцы, снимать напряжение.</p>	2	

		<p>Танцевальные элементы. Соединение движений танца («Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной)</p> <p>Диагональ. Боковой галоп.</p> <p>Игры по желанию детей из пройденного материала.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>		
Сюжетный танец: «Куклы-неваляшки», муз. З.Левиной («Ритмическая мозаика», Буренина А.И.)				
Март	I-II	<p>«Поклон – приветствие»</p> <p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви»</p> <p>Строевые упражнения. подготовительная позиция рук</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»</p> <p>Игроритмика. Повторить уроки 23—24. Различие динамики звука «громко — тихо».</p> <p>На громкую музыку — увеличение круга шагами назад от центра, на тихую музыку — уменьшение круга шагами вперед к центру.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Креативная гимнастика. Творческая игра «Кто я?»</p> <p>Ритмический танец «Автостоп»</p> <p>Танцевальные элементы. Совершенствовать исполнение ранее выученных танцев.</p> <p>Переменные удары носком по полу; прыжки ноги врозь, ноги вместе со счетом.</p> <p>Разбор 1 фигуры танца («Кузнечик», муз. В.Шаинского)</p> <p>Диагональ. Боковой галоп. Исполнение в разном направлении.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Учить действовать сообща. Уметь различать динамику и части музыки. Исполнять четкий, бодрый шаг и мягкий осторожный. Уметь исполнять боковой с вытянутым носком, нужным поворотом головы с правой и левой ноги. Держать осанку при прыжках. Учить легким прыжкам на носочках</p>	2
	III-IV	<p>«Поклон – приветствие»</p> <p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви»</p> <p>Строевые упражнения, подготовительная и 1 позиции рук</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!»</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Игровой массаж из пройденного материала</p> <p>Ритмический танец «Автостоп»</p> <p>Танцевальные элементы. Соединение движений вступления и 1 фигуры танца.</p> <p>Отработка координированных движений. («Кузнечик», муз. В.Шаинского)</p> <p>Диагональ. Боковой галоп. Вытягивание носочка, прямая голова</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развивать координированность движений. Чувства ритма, образного восприятия музыки. Уметь быстро успевать за сменой движений. Внимательно слушать музыкальное произведение во время исполнения танца. Знать свое положение в пространстве. Стремиться к четкости и пластике движений. Действовать сообща при исполнении игрового</p>	2
				8

	<p>Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа (требуют дозировки). На четыре счета — вдох, на четыре счета — выдох.</p> <p><i>Речитатив:</i></p> <p>Руки к солнцу поднимаю И вздыхаю, и вздыхаю. Опускаю руки вниз, Выдох — паровоза свист. На четыре — вдох глубокий, На четыре — выдох. Раз, два, три, четыре, Раз, два, три, четыре.</p>	<p>массажа. Не бояться партнера</p>		
V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения, позиции ног и рук. Игроритмика. На воспроизведение динамики звука. Увеличение круга — усиление звука. Уменьшение круга — уменьшение звука. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Повторение танцевально-ритмической гимнастики из пройденного материала по желанию детей Танцевальные элементы. Совершенствовать исполнение ранее выученных танцев. Полуобороты с одновременным движением рук и ног, движения головы («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп. Отработка исполнения. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Все играющие сидят на стульях по кругу спиной к центру. У водящего стула нет. За каждым участником закрепляется по две или три мелодии (детские песни). Водящий идет по кругу. Если звучит первая мелодия за ним идут те ребята, чья это музыка. Затем музыка меняется, встают другие и двигаются за водящим, а первые садятся на стулья и т.д. Но вдруг зазвучал марш все быстро должны встать со своих стульев и пойти за водящим по кругу. Затем музыка прекращается, и дети бегут занимать стулья. Оставшийся без места становится «водящим». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Уметь самостоятельно выполнять приветствие и перестроения. Учить следить за красотой ног. В положении лежа колени прижаты к полу, носочки выпрямлены. Красивая осанка. Выработать навыки четкого исполнения повторяющихся движений. Отвечать на смену музыки. Побуждать к игровым действиям.</p>	2	
V	<p>«Поклон – приветствие»</p>	<p>Учить слышать ритмический</p>		

Апрель		<p>«Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Совершенствование исполнения перестроений. Позиции рук. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> — четыре хлопка на каждый счет; — один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; — четыре хлопка на каждый счет; — один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. <p>Пальчиковая гимнастика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья». Танцевальные элементы. Соединение движений вступления и 1 – 2 фигур танца. («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки. Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья».</p>	<p>рисунок, повторять его без ошибок. Уметь выполнять движения по показу товарища. Учить снимать напряжение с мышц. Стремиться выполнять гимнастические упражнения последовательно, знать все названия. Развивать творческий интерес. Уметь представлять образ танца.</p>	2	
	I-II	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. 1 и 2 позиций рук. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Повторение танцевально-ритмической гимнастики по желанию детей. Танцевальные элементы. Движение «лягушка». Соединение 2-3 фразы танца («Кузнечик», муз. В.Шаинского). Диагональ. Боковой галоп, легкий шаг польки по направлению вперед Музыкально-подвижная игра «Музыкальные стулья». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить находить танцевальный образ. Развивать слуховое внимание. Уметь осмысленно действовать в соответствии с музыкально-игровым образом. Воспитать интерес и любовь к музыке в процессе совместных игр</p>	2	
	III-IV	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. 1,2,3 Позиции рук. Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе. А. 1—4 — руки в сцеплении вверх. 5—8 — руки вниз.</p>	<p>Развивать координацию движений ног и рук. Формировать умение передавать разные эмоции. Выполнять движения в соответствии с темпом, ритмом, формой</p>	2	8

		<p>Б. 1—2 — руки в сцеплении вверх. 3—4 — руки вниз. 5-8 — повторить счет 1—4. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные элементы. Соединение движений вступления и 1-2-3 фигур танца. Работа над пластикой. («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>музыкального произведения. Двигаться в соответствии с настроением музыки Развивать умение ориентироваться в пространстве</p>		
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения. И. П. — стойка руки в подготовительной позиции (внизу). А. 1—4 — руки в первую позицию (вперед). 5—8 — руки в третью позицию (вверх). Б. 1—4 — руки во вторую позицию (в стороны). 5—8 — руки плавно вниз в подготовительную позицию. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Медуза» (сед ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы) Танцевальные элементы. Соединение 4 фразы танца («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки. Музыкальный игры по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить детей выразительности движений, скорости реакции; развивать музыкальную память, эмоциональность, обогащать разнообразными видами движений. Передавать настроение музыки в движении, развивать чувство ритма</p>	2	

	VII-VIII	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения на позиции рук. Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. А. 1—8 — четыре мягких шага к центру. Б 1—8 — восемь высоких шагов назад. В. 1—8 — четыре приставных шага вправо с хлопками Г. — повторить движения части В в другую сторону Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные элементы. Повторение выученных танцевальных номеров. Соединение всех движений танца. («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выразительно исполнять движения под музыку. Уметь начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, чувствовать изменение темпа, двигаться в соответствии с образом и характером музыки. Тренировать выдержку, волю.</p>	2	
Май	I-II	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения на позиции рук. Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Повторить танцевально-ритмическая гимнастику из выученного материала по желанию детей Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные элементы. Совершенствование танцевальных движений («Кузнечик», муз. В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки. Музыкальный игры по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос»: 1-4 — на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз; 5—8 — на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.</p>	<p>Развивать координацию слухового восприятия музыкального произведения и двигательную активность. Учить проявлять заинтересованность движениями, выразительность мимики и пантомимики в знакомых плясках и композициях, способность к импровизации.</p>	2	8

		Повторить 3—4 раза.		
	III-IV	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения на позиции рук. Танцевальные шаги. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Морской лев» (упор сидя между пятками, колени) Игровой массаж. Креативная гимнастика «Море волнуется». Игра направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова: Море волнуется — раз, Море волнуется — два, Море волнуется — три, (На месте, фигура, замри! (например: «Фигура рыбы, замри») После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить)). Танцевальные элементы. Работа над отдельными элементами танца. Совершенствование исполнения («Кузнечик», муз. В.Шаинского). Диагональ. Боковой галоп, шаг польки Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Развивать умение передавать игровые образы с помощью жестов, мимики. Различать контрастные части произведения Учить двигаться в соответствии с игровыми образами. Развивать творческие способности, музыкальность.	2
	V-VI	<p>«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения на позиции рук. Танцевальные шаги. Комбинация на изученных танцевальных шагах. Повторить танцевально-ритмическая гимнастику из выученного материала по желанию детей Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. Креативная гимнастика «Море волнуется». Танцевальные элементы. Совершенствование исполнения танца («Кузнечик», муз.</p>	Развивать выразительность и координацию движений, артистичность, интерес к танцу. Формировать интерес детей к знакомой музыке и движениям, желание повторить знакомое произведение. Развивать мелкую моторику, способствовать навыку имитационных движений, умение координировать движения с	2

		В.Шаинского) Диагональ. Боковой галоп, шаг польки. Музыкальные игры по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	музыкой и текстом песни.		
	VII-VIII	«Поклон – приветствие» «Марш», М.Гладкова из к/ф «Формулы любви» Строевые упражнения. Хореографические упражнения на позиции рук. Игроритмика. Выполнение простых движений руками в различном темпе. Танцевальные шаги. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Креативная гимнастика «Море волнуется». Танцевальные элементы. Работа над отдельными элементами танца. Совершенствование исполнения («Кузнечик», муз. В.Шаинского). Диагональ. Боковой галоп, шаг польки Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	Развивать выразительность, эмоциональность в умении передавать сюжет танца. Развивать умение выполнять медленные плавные движения, формирующие правильную осанку.	2	
		Сюжетный танец: «Кузнечик», муз. В.Шаинского («Ритмическая мозаика», Буренина А.И.)			
		Часов в год: 72			

Перспективное планирование 5-6 лет

Месяц	Содержание занятия Репертуар		Задачи	Кол. зан. в неделю	Кол. зан. в месяц
Сент	I-II	«Приветствие» Повторение позиции ног, рук с предыдущего года обучения Строевые упражнения. («Марш Улыбка»), муз. В.Шаинского «Улыбка»	Передача пластики движений. Быстро реагировать на смену команд и музыки. Ходьба в такт		

	<p>Построение в шеренгу и колонку по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях.</p> <p>Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.</p> <p>Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.</p> <p>И. П. — основная стойка лицом в круг.</p> <p>А. 1—4 — руки плавно вверх. 5—8 — руки плавно вниз.</p> <p>Б. 1—4 — руки плавно в стороны. 5—8 — руки плавно вниз.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>И. П. — стоя руки на опоре (поясе)</p> <p>А. 1—2 — полуприсед. 3—4 — встать. 5—8 — повторить счет 1—4.</p> <p>Б. 1—2 — правую ногу в сторону на носок. 3—4 — правую ногу приставить. 5—6 — левую ногу в сторону на носок. 7—8 — левую ногу приставить.</p> <p>В. 1—2 — руки в подготовительную позицию. 3—4 — держать. 5—6 — руки во вторую позицию. 7—8 — держать.</p> <p>Г. — повторить движения части В, в конце руки на опору.</p> <p>Игропластика. Упражнений в положении лежа и сидя для развития мышечной силы в образных двигательных действиях к заданиям. Повторение: «Цветочек », «Листопад», «Ящерица», «Солнышко», «Складочка».</p> <p>Чтоб красиво нам ходить, Надо мышцы укрепить, Живот и спинку подкачаем, Осанку гордую поставим.</p> <p>1. «Укрепи животик»</p>	<p>музыке. Укреплять координацию движений. Уметь выполнять плавные и легкие движения. Держать равновесие, осанку. Следить за вытянутым носочком. Воспитать игровые навыки и коммуникативные качества.</p>	2	8
--	--	---	---	---

		<p>1.1. Из положения лежа на спине поднимание согнутых ног 8—10 раз.</p> <p>1.2. И. П.— лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки в стороны. 1—2 — положить колени справа. 3 - 4 - И. П. 5—6 — положить колени слева. 7-8 - И. П. Повторить 4 раза.</p> <p>1.3. Из положения лежа на спине, руки вверх — сесть. Повторить 8—10 раз.</p> <p>2. «Укрепи спинку» И. П. — лежа на животе, руки вверх. 1—2 — прогнуться. 3-4 - И. П. Повторить 8—10 раз.</p> <p>Танец. «Американская полька» («Топ, топ, каблучок» 2 (с.13)). 1 фигура. Движения в круге, поочередное выставление ноги на пятку и носок, боковой галоп к центру и из центра круга.</p> <p>Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения. Дети сидят на стульях и прослушивают музыкальные отрывки, определяя характер музыкального произведения! (веселый, грустный, лирический, героический и так далее).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. «Поклон-прощание»</p>			
	<p>III - IV</p>	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения. Повторение пройденного.</p> <p>Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее.</p> <p>Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.</p> <p>Хореографические упражнения. Повторение 1-2 занятия</p> <p>Игропластика. Повторение упражнений в положении лежа и сидя для развития мышечной силы в образных двигательных действиях.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.</p> <p>Танец. «Американская полька» («Топ, топ, каблучок» 2 (с.13)). 1 фигура. Движения в круге, поочередное выставление ноги на пятку и носок, боковой галоп к центру и из центра круга, хлопки в такт музыке. Импровизация.</p> <p>Музыкальная игра из пройденного ранее материала по желанию детей</p>	<p>Развивать координацию движений, следить за положением ног сидя на полу, держать осанку. Развивать воображение, творческую фантазию, активность. Уметь работать сообща.</p>	<p>2</p>	

		Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.		
V-VI		<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Повторение. Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. <i>Речитатив:</i> На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ногу правую держи, Да смотри не упади. А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый! Игроритмика. Прыжки с вытягиванием носочка на каждый счет и через счет с хлопками. Хореографические упражнения. Повторение. Повторение упражнений в положении лежа и сидя для развития мышечной силы в образных двигательных действиях. Упражнение на развитие гибкости «Альбатрос»: И. П. — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед до касания грудью пола. 3—6 — держать. 7-8 - И. П. Танец. «Американская полька» - работа с партнером, хлопки в парах, движение «противоход» по кругу. «Антошка», муз. В.Шаинского («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина). Поочередное выставление ног на пятку, ударять носком о пол не отрывая пятку от пола. Наклоны вперед. Боковой галоп, шаг польки с высоким подниманием ноги Музыкальная игра из пройденного ранее материала по желанию детей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное свободное расслабление рук из стойки ноги врозь руки вверх. Лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох.</p>	<p>Развить выразительность движений, творческого воображения, чувство ритма, координации движений, память и внимание, быстроту реакции. Передавать различный характер с изменением музыки. Учить качественно выполнять танцевальные элементы. Исполнять боковой галоп и шаг польки в разном направлении.</p>	2
VI		<p>«Приветствие» Строевые упражнения.</p>	Учить держать осанку. Тянуть носочек в танцевальных	

		<p>Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Хореографические упражнения. Повторение. Повторение упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. Сидит белка на тележке, И. П. — кисти в кулак. Круговое движение кистью вправо Продает она орешки: Круговое движение кистью влево. Лисичке-сестричке, Разогнуть большой палец. Воробью, Разогнуть указательный палец. Синичке, Разогнуть средний палец Мишке толстопятому, Разогнуть безымянный палец. Зайншке усатому. Разогнуть мизинец. Вот как! Раскрыть кисть — пальцы в стороны и И. П. Выполнить правой рукой, затем левой рукой и далее двумя руками.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» («Са-фи-дансе» 3 урок 7) (песня «День рождения» — В. Шаинский, А. Тимофеев). Танец. «Американская полька». Соединение всех элементов танца. «Антошка». Соединение движений 1 фигуры танца. Повороты туловища. Бодрые удары носком о пол. Диагональ. Повторение Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>движениях. Держать равновесие. Качественно исполнять все упражнения в положении лежа и сидя. Исполнять выразительно, точно отмечая изменение частей музыки. Уметь по-своему передавать характерные особенности персонажей, выраженные в музыке, не подражая. Выполнять бодрые притопы, акцентированный шаг. Воспитывать коммуникативные качества.</p>	2	
Октябрь	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Повторение. Акробатические упражнения. Равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Общеразвивающие упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках: И. П. — основная стойка. 1—2 — встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой. 3—4 — И. П. с хлопком руками о бедра. И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.</p>	<p>Учить своевременно перестраиваться из различных положений. Знать и называть, самостоятельно выполнять танцевальные элементы. Уметь быстро реагировать на смену движений. Выполнять движения со счетом и без счета. Развивать чувство ритма. Уметь находить</p>	2	

		<p>1—2 — с поворотом туловища направо руки в стороны. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4 в другую сторону. И. П. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед к правой ноге, с хлопком под ней. 3-4 - И. П. 5—8 — повторить счет 1—4, к другой ноге.</p> <p>Повторение упражнений в положении лежа и сидя Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» Танец. «Американская полька» - совершенствование исполнения. «Антошка» - Соединение движений вступления и 1 фигуры танца. Имитация игры на гармошке. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» (на воспроизведение динамики звука). (Играющие сидят или стоят по кругу. Назначается водящая, которая по музыке должна найти предмет. Водящая закрывает глаза, а предмет прячут у одного из играющих. Водящая открывает глаза и идет искать предмет. По мере приближения водящей к предмету сила звука возрастает, а при удалении — ослабевает. Нашедшую спрятанный предмет заменяет следующая водящая). Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	свои ошибки и партнера.		8
	III - IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Упражнение с предметом (мяч). Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение пройденного. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка» Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком. Танец. «Американская полька» - совершенствование исполнения. «Антошка» - разбор 2 фигуры танца. Смена движений согласно музыкальному звучанию. Музыкально-подвижная игра «Найди предмет» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Учить детей воспринимать и различать изменение динамики в музыке (громко – умеренно – тихо) и соответственно менять характер ходьбы (с высоким подъемом ног, спортивная энергичная ходьба, спокойная ходьба). Уметь делать замедление и ускорение в движениях. Точно начинать после вступления, четко вступать на каждую фразу.	2	
	V - VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Повторение. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Буратино» - ноги</p>	Побуждать детей передавать в танце подвижный характер. Вовремя начинать и заканчивать. Стремиться к четкости и		

		<p>на полу на ширине 90°, руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер 2/4: 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p>Танец. «Американская полька» - совершенствование исполнения, умение работать в паре. «Антошка»- соединение 1-2 фигур танца. Работа над четкостью исполнения.</p> <p>Музыкально-подвижная игра по желанию детей</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>синхронности движений. Держать осанку во время танца. Уметь выполнять последовательность движений без подсказки.</p> <p>Развивать танцевальное творчество. Учить придумывать движения к пляскам, танцам, составлять композицию танца.</p> <p>Выполнять движения во время, не отставать и не опережать музыку.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» (с предметами (бабочки) («Танцевальный MIX - 2»)</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Игровой массаж.</p> <p>Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</p> <p>Танец. «Американская полька» - совершенствование исполнения. «Антошка» - разбор 3 фигуры танца. Смена движений согласно музыкальному звучанию. Прыжки на двух ногах: ноги вместе, ноги в стороны с одновременным движением рук, хлопки над головой.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p> <p>«Любопытная варвара»</p>	<p>Свободно ориентироваться в пространстве во время исполнения танца. Знать свое место положения, последовательность танцевальных движений. Тянуть носочек и следить за осанкой.</p> <p>Выполнять хлопки согласно ритмическому рисунку.</p> <p>Учить контролировать качество собственного исполнения и товарищей.</p>	2	
		Танец: «Американская полька», («Топ-топ, каблучок» 2 И.Каплунова с.13)			
Ноябрь	I-II	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета. Приседы: И. П. — стойка, руки вверх.</p> <p>1—2 — упор присев.</p> <p>3—4 — встать в И. П.</p> <p>И. П. — основная стойка.</p> <p>1—2 — присед, руки вперед.</p> <p>3-4 - И. П.</p>	<p>Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления.</p> <p>Слышать и чувствовать музыку.</p> <p>Передавать в танце подвижный характер. Уметь работать в паре.</p> <p>Не терять свою пару во время танца. Уметь выполнять движения без показа,</p>	2	

		<p>5—6 — присед, руки в стороны. 7-8 - И. П. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Приставной шаг с приседанием. Танец. «Антошка» - соединение всех элементов танца. Работа над сложными движениями. «Танец скomoroxов», «Марш», муз. Ц.Пуни – построение в круг парами, боковой галоп вправо, скользящие хлопки («тарелкам»), бег спиной из круга. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	самостоятельно. Знать все названия гимнастических упражнений. Тянуть носочек.		8	
	III - IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Приседы. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевальные шаги. Танец. «Антошка» - соединение всех элементов танца. Работа над сложными движениями. «Танец скomoroxов», Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Высокий шаг, махи руками. Прыжки на донной ноге. Музыкально-подвижная игра по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Развивать навыки смены партнёра во время движения, коммуникативность при встрече с новым партнёром. Начинать и заканчивать движения вместе с музыкой. Воспитание теплого отношения друг к другу, умение работать сообща. Учить точности и пластичности движений.	2		
	V - VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предмета. Приседы. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. Повторение. «Антошка» - Совершенствование исполнения танца. «Танец скomoroxов» - движения в парах, «лодочка», движения в паре боковым галопом. «Танец бусинок» - импровизация под музыку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Уметь импровизировать используя знакомые танцевальные движения. Слышать настроение и характер музыки. Двигаться с темпом музыкального произведения. Уметь выполнять танцевальные шаги в различных направлениях. Следить за ровностью и красотой ног, осанкой.	2		

	VII-VIII	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение. Пальчиковая гимнастика. Танцевальные шаги. Танец. «Антошка» - Совершенствование исполнения танца. «Танец скоморохов» - соединение разученных движений в танцевальные комбинации в одно целое. Перестроения в рассыпную и вокруг. «Танец бусинок» - Построение в шеренги, покачивание с ноги на ногу с предметом, бег с остановками вперед и назад. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь держать равновесие на одной ноге с одновременным движением рук. Развивать координацию движения рук и ног. Различать засти музыкального сопровождения. Вступать во время. Уметь перестраиваться без команды, слушая музыку. Воспитывать чувство ритма. Развить мелкую моторику.</p>	2	
		<p>Танец: «Антошка», муз. В.Шаинского («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)</p>			
Декабрь	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Танец скоморохов» - соединение всех частей танца, движения в паре боковым галопом. «Танец бусинок» - легкий бег на носочках с остановками вперед и назад, перестроение в полукруг, кружение на месте. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки). С «замораживанием». Игра с двумя водящими, у одного из них синяя ленточка. Он, дотрагиваясь рукой до играющих, «замораживает» их. Игроки остаются на месте и замирают. А водящий с красной ленточкой, дотрагиваясь рукой до «замороженных», «размораживает» их, и они вновь возвращаются в игру. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить исполнять движения согласно звучанию музыки. Выполнять пластические мягкие и жесткие движения. Слышать музыку и ритмический рисунок. Работать сообща. Знать свое место положения во время танца. Передавать образ и характер танца в движениях и мимике.</p>	2	

	III-IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое по ориентирам. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Общеразвивающие упражнения без предмета. Приседы Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевальные шаги. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом Танец. «Танец скomoroxов», Соединение разученных движений в одно целое. Работа над сложными элементами. «Танец бусинок» - Соединение вступления и 1 фигуры танца. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить точности исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце. Уметь качественно исполнять гимнастические и танцевальные элементы. Следить за поворотом головы и носочком во время танца. Учить плавности движений. Выполнять шаг с притопом.</p>	2	8
	V-VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание». Танец. «Танец скomoroxов» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Танец бусинок» - Соединение всех движений танца. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	<p>Учить выразительности движения, скорости реакции. Формировать интерес к знакомой музыке, желание повторить знакомое произведение. Уметь исполнять мягкий шаг.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Кружева» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Танцевальные шаги. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание».</p>	<p>Уметь выполнять танцевальные движения четко, вести до конца. Менять темп и характер движения вместе с музыкой. Уметь ориентироваться в пространстве во время танца. Передавать образ танца.</p>	2	

		<p>Танец. «Танец скоморохов» - совершенствование исполнения танца. «Танец бусинок» - Совершенствование исполнения танцевальной композиции Музыкально-подвижная игра по желанию детей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>		
		<p>Танец: «Танец скоморохов» (мальчики), «Марш», муз. Ц.Пуни («Танцевальная ритмика №5», Т.Суворова – с.14) «Танец бусинок» (девочки), муз. Д.Шостаковича («Танцевальная ритмика №3», Т.Суворова – с.23)</p>		
Январь	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. По желанию детей из пройденного материала. Повторение разученный танцевальных композиций Музыкально-подвижная игра «Пятнашки» (салки). С «замораживанием». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Закрепление пройденного материала. Развивать чувство ритма и коммуникативные качества детей. Выполнять танцевальные движения красиво и синхронно.</p>	2
	III-IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Шаги с вытянутого носка. Наклоны корпуса. Танцевально-ритмическая гимнастика. По желанию детей из пройденного материала. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Повторение. Игровое упражнение. «Мы играем» Ритмический танец «Большая стирка» (музыка в стиле диско) («Са-фи-дансе» №2) Танец. Повторение пройденного. Музыкально-подвижная игра по желанию детей Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Воспитывать способность чувствовать характер, настроение музыкального произведения. Учить быстро менять движения со сменой музыки. Уметь выполнять движения в характере музыкального произведения. Следить за своей осанкой. Выполнять быстро и четко движения по показу. Уметь исполнить танцевальное движение по названию.</p>	2
	V-VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевальные шаги. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p>	<p>Выразительно и красиво выполнять движения гимнастические и в танце. Тянуть носочек во время танца. Учить передавать характер</p>	2
				8

		<p>Ритмический танец. «Большая стирка»</p> <p>Танец. Повторение пройденного. «Ромашка» (сл. и муз. К. Макаровой) - слушание музыки, определение характера. Построение тройками в круги. Плавное движение по кругу. Расширение, сужение круга, движения головой, ритмические хлопки в движении.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>музыки, отмечать в движении конец музыкального предложения. Следить за движением головы. Передавать в движении веселы, плясовой характер.</p>		
	VII-VIII	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками: взмахи лентой вверх—вниз; круги лентой в лицевой и боковой плоскостях: горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Игровой массаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в игровой форме.</p> <p>Ритмический танец. «Большая стирка»</p> <p>Танец. «Ромашка» - ритмические хлопки в движении. Девочки делают перестроение в общий круг, мальчики выполняют хлопки - играют «в ладошки».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь работать сообща. Не теряться во время исполнения танца. Знать свое положение в пространстве во время танца. Уметь работать с партнерами. Уметь быстро строить круг, находить своего ведущего. Выполнять движения самостоятельно без подсказки слушая текст песни. Следить за осанкой, как своей, так и партнера. Выполнять плавные, красивые движения. Передавать характер и образ танца.</p>	2	
Февраль	I-II	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметом.</p> <p>Танцевальные шаги. Пскоки.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Ритмический танец. «Большая стирка»</p> <p>Танец. «Ромашка» - Хлопки - игра «в ладошки». Девочки обходят мальчиков. Девочки в середине «лодочки», мальчики обходят вокруг. Перестроение в тройки.</p> <p>Креативная гимнастика. Музыкально-творческая игра «Аи, да я!». (Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Аи, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Следующим водящим может стать тот, на кого указал</p>	<p>Уметь быстро реагировать на изменение характера музыки и передавать его в движении. Учить движению поскока с ноги на ногу. Развивать навыки смены партнёра во время движения, коммуникативность при встрече с новым партнёром. Развивать умение действовать сообща. Учить детей передавать весёлый, характер танца. Самостоятельно использовать знакомые движения в соответствии с характером</p>	2	

		<p>Гости едут. Ну и что? Здрасьте, здрасьте!</p> <p>Снова касаются друг друга мизинцы. Соприкасаются указательные. Безымянный и средний пальца дважды скрещиваются с теми же пальцами другой руки. Эти же пальцы «целуются» (легкое касание)</p> <p>Чмок, чмок, чмок! Здрасьте, здрасьте! Чмок, чмок, чмок!</p> <p>Ритмический танец. «Большая стирка» Танцевальные шаги. Шаг подскоком и бег (муз. С.Шнайдер) Танец. «Ромашка» - Совершенствование исполнения танца. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>			
		Танец: «Ромашка», сл. и муз. К. Макаровой			
Март	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения с предметом. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка», муз. «Сара Барабу» бит-квартет «Секрет» («Танцевальная ритмика» №5 Т.Суворова) Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. «Мама» Танцевальные шаги. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание». Шаг подскоком. Танец. «Полька с хлопками» («Полька», муз. и.Дунаевского) – построение парами, ритмические хлопки в ладоши, движение подскоками по кругу. Движение со скрещенными руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Точно начинать после вступления, четко вступать на каждую фразу, выполнять хлопками и притопами ритмический рисунок. Поддерживать заинтересованное отношение к музыкально-ритмическим движениям Развивать слуховое внимание и чувство ритма. Правильно и ритмично двигаться во время танца.</p>	2	
	III-IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p>	<p>Учить выполнять движения грациозно, с высоко поднятой головой. Развивать умение видеть и держать расстояние между парами.</p>		8

		<p>Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра, в положении сидя, в образно-игровой форме. <i>Речитатив:</i> Трем рукой-мочалочкой Мы помоем чистенько — Вверх-вниз, вверх-вниз, Вверх-вниз, вверх-вниз, Пятки и носочки А бедро разотрем Вверх-вниз, вверх-вниз, Вверх-вниз, вверх-вниз Ножку до коленочка И гулять пойдем Вверх-вниз, вверх-вниз. Вверх-вниз, вверх-вниз.</p> <p>Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» - Движение со скрещенными руками. Движения боковым галопом из круга и в круг, кружение на подскоках. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Передавать хлопками ритмический рисунок. Учить подражать взрослому, выполнять движения одновременно, ритмично и эмоционально. Отработать у детей чувство ритма, такта, способность быстро реагировать на смену движений в танце.</p>	2	
	V-VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Ежик» - из положения лежа на спине — группировка; выполнить 8—10 раз, два-три подхода. Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» – соединение разученных движений. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Организовывать культуру поведения во время исполнения танца, культуру приглашения мальчиком девочки на танец. Развивать координацию рук и ног в танце. Следить за осанкой. Во время движения тянуть носочек. Уметь видеть свои ошибки и партнера.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» - Совершенствование исполнения танца. Работа над сложными движениями. Музыкально-подвижная игра по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь двигаться синхронно под музыку. Движения выполнять чётко, согласно ритму музыки. Отработать умения детей танцевать в парах. Начинать движение точно после вступления. Исполнять танец весело, задорно, с удовольствием</p>	2	

Апрель	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Хореографические упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками»- совершенствование исполнения танца. Работа над четкостью движений. «Русский хоровод» («Са-фи-дансе» 3 (31-32)), муз. «Русский лирический», Б. Карамышев - мягкий шаг с сцепленными руками по кругу, попеременный шаг с правой ноги по линии танца. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развивать чувство ритма, выразительность, точность и координацию движений, слуховое внимание. Уметь исполнять хороводный шаг по кругу друг за другом, учить плавному хороводному шагу. Учить приставлять стопу к стопе и, не разворачивая корпус в сторону шага, идти вперед плечом. Следить за осанкой во время движения. Развивать творческий интерес.</p>	2	8
	III-IV	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Танцевально-ритмическая гимнастика «Веселая разминка» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. Ритмический танец по желанию детей из пройденного материала. Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» - Совершенствование исполнения танца. Работа над сложными движениями. «Русский хоровод» - попеременный шаг с правой ноги по линии танца, шаг «припадания» правым боком по линии танца. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выполнять движения ритмично и четко. Двигаться в характере музыки. Учить водить хороводы, держать ровно круг, учить перестраиваться. Учить двигаться легко непринужденно. Развивать выразительность и пластичность движений. Уметь работать над улучшением качества движений.</p>	2	
	V-VI	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» – Совершенствование исполнения танца. «Русский хоровод» - шаг «припадания» правым боком по линии танца, шаг с притопом к центру круга.</p>	<p>Учить выполнять упражнения добросовестно, правильно. Называть, самостоятельно выполнять танцевальные элементы. Уметь ориентироваться в танцевальных движениях и запоминать их последовательность. Развивать чувство взаимопомощи,</p>	2	

		<p>Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». («Са-фи-дансе» 3) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. <i>Речитатив:</i> Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот, Как трубка станет рот, А теперь на облака И остановимся пока.</p>	товарищества в играх. Развивать эмоциональное отношение к игре.		
	VII-VIII	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Спортивный тренаж» («Танцевальная ритмика» 3 Т.Суворова) Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Полька с хлопками» - Совершенствование исполнения танца. «Русский хоровод» - работа над плавностью движений. Соединение всех элементов танца. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Исполнять движения естественно, плавно. Следить за осанкой. Выполнять танцевальные шаги в любом направлении. Совершенствовать исполнение танцевальных движений. Уметь импровизировать под музыку используя знакомые движения. Развивать игровое взаимодействие детей.	2	
		<p>Танец. «Полька с хлопками», «Полька», муз. И.Дунаевского</p>			
Май	I-II	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Спортивный тренаж» Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги.</p>	Выполнять движения в соответствии с характером музыки. Развивать воображение, творческую фантазию. Тренировать память. Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой. Координировать движения рук и ног. Уметь	2	

		<p>Танец. Повторение пройденных танцевальных композиций. «Русский хоровод» - совершенствование исполнения.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Ручеек» («Музыкальные игры для детей» Т.Н.Образцова)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	действовать сообща.		8
	III-IV	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. По желанию детей из пройденного материала.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Русский хоровод» - совершенствование исполнения.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «Ручеек»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выполнять движения упражнений четко и ритмично. Оттачивать приобретенные навыки.</p> <p>Выполнять движения от начала до конца. Контролировать осанку, вытянутый носочек. Хорошо ориентироваться в танце.</p>	2	
	V-VI	<p>«Приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танец. Повторение. «Русский хоровод» - совершенствование исполнения.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. По желанию детей из пройденного материала.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Закреплять полученные навыки.</p> <p>Уметь видеть ошибки в своем исполнении и в исполнении партнера танцевальных движений. Слушать музыкальные фразы произведения. Останавливаться вовремя в заданной точке вовремя танца. Быстро успевать за сменой движений.</p>	2	

	VII-VIII	<p>«Приветствие» Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Танцевально-ритмическая гимнастика. По желанию детей из пройденного материала. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танец. Повторение. «Русский хоровод» - совершенствование исполнения. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выполнять четко и пластично движения. Развивать выразительность и координацию движений, артистичность, интерес к танцевальной композиции. Умение передать сюжет танца. Совершенствовать исполнение движений.</p>	2	
		Танец: «Русский хоровод» («Са-фи-дансе» 3), муз. «Русский лирический», Б. Карамышев			
		Часов в год: 72			

Перспективное планирование 6-7 лет

Месяц	Содержание занятия Репертуар	Задачи	Кол. зан. в неделю	Кол. зан. в месяц	
Сентябрь	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. («Марш», муз. Н.Леви) Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!» при шаге на месте — переступанием. Строевой шаг на месте. Построение в круг. Игроритмика. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Перестроение и размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторить общеразвивающие упражнения для первого и второго годов обучения. Основные движения туловищем и головой, сочетания с другими движениями. Танцевально-ритмическая гимнастика. Повторение с 2 года обучения по желанию детей.</p>	<p>Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо, закреплять умение свободно ориентироваться в пространстве. Развивать музыкальность, ритмический слух, чувство сильной доли, умение сочетать движения с музыкой. Уметь вовремя перестраиваться по команде. Перестраиваться из колонн в круг. Воспитывать</p>	2	

		<p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Повторение упражнений для первого и второго годов обучения.</p> <p>Танец. «Зорюшка» (рус. нар. песня «Ой, заря, ты зорюшка») – ходьба хороводным шагом с перестроение в круг лицом к центру. 8 шагов к центру к руга, поднимая сцепленные руки вверх и назад.</p> <p>Танцевальные шаги. Повторение 1 и 2 года обучения. Боковой галоп. Приставной шаг.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>творческое отношение к действию. Следить за своей осанкой. Поворотом головы, носочком во время движения.</p>		
III – IV		<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения. Повторение.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Акробатические упражнения. Комбинация из пройденных элементов «Ванька-Встанька».</p> <p>И.П.— сед в группировке — перекаат назад и обратно сед в группировку (3—4 раза) — перекаатом назад лечь на спину, ноги вперед (в потолок) — разведение ног врозь (3—4 раза),</p> <p>руки на внутренней стороне бедер — перекаатом вперед сед в группировку — сед ноги врозь, руки в стороны — наклон вперед, руки вверх (на полу) — держать (3—4 с) — выпрямиться, сед «по-турецки» — встать через упор присев с опорой руками справа (слева).</p> <p>Танец. «Зорюшка» - ходьба хороводным шагом за ведущим, «пружинка» с энергичным разворотом корпуса, вправо-влево на каждую четверть. Притопы, ритмические хлопки перед собой.</p> <p>Танцевальные шаги. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Совушка, сова» («Музыкальные игры для детей» Т.Н.Образцова с.81)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь перестраиваться в колонны по ориентирам и без. Уметь выполнять акробатические упражнения плавно, без рывков. Учить выполнять движение притопы и хлопки ритмично, слушая музыкальные фразы и текст песни.</p> <p>Стремление к четкому и красивому танцевальному шагу. Тянуть носочек. Следить за движением рук.</p> <p>Умение действовать сообща. Развивать творческий интерес к игровому действию. Положительно относиться к коллективу.</p>	2	8
V-VI		<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Хореографические упражнения. «Открывание» руки в сторону и на пояс Выстав-</p>	<p>Учить четким движениям. Выполнять шаг с ударом. Уметь выполнять хлопки и удар ногой на каждый счет и через счет.</p>		

		<p>ление ноги вперед, в сторону, назад и в сторону на носок — «крестом»</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Марш». («Военный марш», Г. Свиридов.) («Са-фи-дансе» 4)</p> <p>Танцевальные шаги. Повторение. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь.</p> <p>Танец. «Зорюшка» - ходьба хороводным шагом за ведущим «змейкой», построение в рассыпную. Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Смена движений согласно музыкальному звучанию.</p> <p>Музыкально-подвижная игра по желанию детей.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Выполнять плавный хороводный шаг сцепленными руками, не опережая и не отставая от других. Выполнять движение змейкой за ведущим. Выполнять танцевальные шаги в разном направлении. Следить за четкостью линии ног, вытянутым носочком. Уметь работать в коллективе.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях с речитативом.</p> <p>Буратино — мальчик смелый, Гибкий, как гимнаст, Он в шпагате наклонился, Грудью к полу прислонился, Держит позу, словно ас!</p> <p>1. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (на полу) — держать 4—8 с. Повторить 6—8 раз.</p> <p>2. Из упора сидя на пятках встать в упор стоя согнувшись («жираф») — держать 3—4 с. Повторить 6—8 раз. Можно выполнить ходьбу в этом исходном положении.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастик. «Марш».</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Зорюшка» - ходьба хороводным шагом за ведущим «змейкой». Работа над перестроением из круга в рассыпную. Соединение разученных движений.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить выполнять упражнения на растяжку. Знать названия этих упражнений и последовательность их исполнения. Выполнять движения под музыку без спешки. Развивать координацию движений и чувство ритма. Уметь точно выполнять хлопками ритмический рисунок музыкального произведения. Уметь перестраиваться во время танца, знать свое место положения в пространстве.</p>	2	

		Расслабление всего тела, лежа на спине.		
Октябрь	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Пальчиковая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Марш». Танцевальные шаги. Танец. «Зорюшка» - ходьба хороводным шагом за ведущим «змейкой». Совершенствование движений. «Чарли» - движения с предметом (трость), полуприседания, махи кистью, перестроения в шеренги, «переминающийся» шаг на месте. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выполнять гимнастические упражнения плавно. Легко ходить хороводным шагом и змейкой. Учить выполнять движения с предметом. Выполнять перестроения четко. Знать свое место положения в пространстве. Развивать воображение, творческую фантазию.</p>	2
	III-IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Игропластика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя, в образно-игровой форме. Танцевальные шаги. Танец. «Зорюшка» - совершенствование исполнения. «Чарли» - перестроения в колонны, «переминающийся» шаг на месте, поочередное поднимание колена правого к левой руке и левого к правой руке, кружение на основном шаге. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить выполнять движения с тростью. Оттачивать мастерство исполнения танцевальных движения. Следить за четкостью исполнения. Держать осанку во время танца. Тянуть носочек. Уметь двигаться в характере музыкального произведения.</p>	2
	V-VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Зорюшка» - совершенствование движений. «Чарли» - перестроения в 1 и в 2</p>	<p>Уметь быстро реагировать на смену движения. Стараться выполнять движения по показу четко и красиво. Запоминать последовательность движений. Знать их названия. Реагировать на смену музыки. Выполнять</p>	2
				8

		<p>колонны, трость перед грудью, кружение вокруг трости. Соединение разученных движений</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Буги-вуги» («Танцевальная ритмика» 4 Т.Суворова)</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	танцевальные движения в соответствии с образом и характером музыкального произведения. Слушать текст пени.		
	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Игропластика. «Винтик»</p> <p>И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1—7 — семь пружинящих поворотов туловища направо.</p> <p>8 - И. П.</p> <p>9—16 — повторить счет 1—8 в другую сторону.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Зорюшка» - совершенствование исполнения. «Чарли» - перестроения в 1 и 2 колонны, перестроение в пары в шахматном порядке. Соединение разученных движений.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Буги-вуги»</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Выполнять пластические движения мягко, легко без напряжения. Хорошо ориентироваться в пространстве. Не терять сою пару. Уметь выполнять движения с предметом. Уметь передавать характер музыкального произведения в мимике и пластике. Учить ловкости и точности движений.</p>	2	
<p>Танец: «Зорюшка», рус. нар. песня «Ой, заря, ты зорюшка» (В.Чемрукова, Т.Ковалева. Танцевальный МХ- 2)</p>					
Ноябрь	I-II	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предмета.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика по желанию детей.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Чарли» - перестроение в пары в шахматном порядке, соединение разученных движений в танцевальные комбинации. «Ледяные ладошки» - слушание музыки, определение темпа, характера песни. Движение в рассыпную парами, движения рук, сцепление рук накрест, наклоны.</p> <p>Музыкально-подвижная игра. «Повтори за мной». Все играющие стоят в кругу</p>	<p>Уметь двигаться в характере музыки. Развивать координацию движений, ритмичность, эмоциональность.</p>	2	

		<p>лицом к центру. Выбирается водящий. Он показывает любое гимнастическое или танцевальное движение. Все дети повторяют. Далее справа от него стоящий показывает движение, и все дети повторяют, и так далее. Сначала это задание выполняется без музыки под счет, а затем под музыку</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>			8
	III - IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Игропластика. «Часики-ходики» И. П. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-7 — семь пружинящих наклонов вправо, левую руку вверх. 8 - И. П. 9-16 — повторить счет 1-8 в другую сторону. Хореографические упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Чарли» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Ледяные ладошки» - движения в паре, наклоны со сцепленными руками, движения руками «пила». Музыкально-подвижная игра. «Повтори за мной» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развивать пластику и гибкость. Выполнять движения четко, в задорном характере. Следить за поворотом головы, осанкой. Вовремя перестраиваться во время танца. Уметь работать сообща. Развивать коммуникативные качества. Формировать общую культуру личности ребенка.</p>	2	
	V - VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Чарли» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Ледяные ладошки» - наклоны со сцепленными руками, движения плечами «передергивание», одновременные движения ладошек на уровне плеч, движение «моторчик». Поочередное закрывание и открывание ладошками глаз. Музыкально-подвижная игра. «Повтори за мной» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь выполнять танцевальные движения до конца. Держать осанку. Воспитывать теплое отношение друг к другу. Двигаться в соответствии с темпом музыки. Знать свое положение в пространстве. Уметь выполнять движения корпусом и руками одновременно. Совершенствовать исполнение выученных движений.</p>	2	

	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ритмическое упражнение», муз. «Рок-н-ролл» Э.Пресли («Танцевальная ритмика» 2 Т.Суворова). Танцевальные шаги. Танец. «Чарли» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Ледяные ладошки» - движения в паре, Кружение на полусогнутых ногах руки в стороны. Перестроение в общий круг, движение змейкой сцепленными руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки</p>	<p>Формировать правильную осанку и положение головы, положение рук, позиции ног. Учить двигаться змейкой за ведущим. Хорошо ориентироваться в пространстве. Выполнять четкие и красивые движения. Уметь выполнять танцевальные движения в паре. Уметь быстро менять движения с темпом музыки.</p>	2	
		Танец: «Чарли» («Танцы, игры, упражнения для красивого движения» М.А.Михайлова)			
Декабрь	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Бег, вынося прямые ноги назад, вперед. Игроритмика. Хореографические упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. Повторение. «Ледяные ладошки» - перестроение в общий круг, движение змейкой сцепленными руками, движения в центр круга и из центра, шаг с подскоком. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок. Уметь исполнять правильно танцевальный шаг. Уметь правильно держать осанку при исполнении танцевальных движений.</p>	2	
	III-IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Улитка» И. П. — лежа на спине. 1—4 — коснуться носками пола за головой. 5—12 — держать. 3-16 - И. П. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ритмическое упражнение», муз. «Рок-н-ролл» Э.Пресли («Танцевальная ритмика» 2 Т.Суворова). Танцевальные шаги. Танец. «Ледяные ладошки» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь выполнять гимнастические движения пластично. Слышать ритмический рисунок, передавать его хлопками и притопами. Развивать музыкальность, образность движений, способности к импровизации, самовыражению в движении. Развить координацию движений</p>	2	8

	V-VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ритмическое упражнение» Танцевальные шаги. Танец. «Ледяные ладошки» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. Развить чувство ритма, музыкальный слух. Уметь начинать движение после вступления. Уметь передавать заданный образ</p>	2	
	VI-VIII	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Ритмическое упражнение» Танцевальные шаги. Танец. «Ледяные ладошки» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развить внимание, быстроту реакции, воображение, фантазию, артистизм. Уметь координировать движения рук и ног. Учить быстроте реакции и вниманию. Закрепить полученные знания.</p>	2	
		<p>Танец: «Ледяные ладошки», «Новый год», муз. М.Разумовой (В.Чемрукова, Т.Ковалева. Танцевальный MIX- 2)</p>			
Январь	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика по желанию детей. Танец. «Ледяные ладошки» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. Танец. «Голубой вальс» («Тучи в голубом», муз А.Журбина) – знакомство, слушание музыки, строение в парах. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Закрепление пройденного материала. Учить взаимодействовать детей друг с другом, работать в парах. Выполнять движения синхронно. Внимательно следить за качеством выполнения движений</p>	2	

	III-IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Игропластика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Лягушка» - лежа на животе. Руки сложены впереди. Поочередно подтягивание ног в положении лежа. Игровой массаж. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Белые кораблики», муз. В.Шаинского («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина) Танцевальные шаги. Танец. Повторение пройденного. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Укрепить мышцы спины, живота. формировать правильную осанку. Развить выразительность движений, творческого воображения, чувство ритма, координации движений, память и внимание, быстроту реакции.</p>	2	8
	V-VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Белые кораблики» Танцевальные шаги. Танец. «Голубой вальс» («Тучи в голубом», муз А.Журбина) – Покачивание с ноги на ногу в ритм музыки, перестроение девочек к своим парам (мальчикам), кружение в паре «лодочка». Музыкально-подвижная игра по желанию детей. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развивать музыкальность, пластичность, умение танцевать в паре. Учить качественно выполнять танцевальные элементы. Слышать в песне запев, куплет. Выполнять движения ориентируясь на текст пени. Уметь выполнять плавные движения в характере музыки.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Игровой массаж. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Белые кораблики» Танцевальные шаги.</p>	<p>Учить останавливаться в конце музыкальной фразы. Кружиться мягко на носочках. Уметь выполнять легкий шаг. Держать осанку. Учить выполнять движения в паре. Двигаться плавно. Передавать различный характер с изменением музыки.</p>	2	

		<p>Танец. «Голубой вальс» - перестроение парами, кружение в паре «лодочка», движение «стрелочкой» парами по кругу, мальчики шагают, девочки легко бегут на носочка.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>		
Февраль	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Березка» - лежа на спине, ноги тянутся вверх, вытягивая носочки. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Белые кораблики» Танцевальные шаги. Танец. «Голубой вальс» - соединение танцевальных движений 1 и 2 куплета. Перестроение, движение спиной, поза «прощания», перестроение в два концентрических круга. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. <i>Речитатив:</i> Руки кверху поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем, Бросим вниз, к себе прижмем, А потом быстрее, быстрее Хлопай, хлопай веселей!</p>	<p>Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок. Умение ориентироваться в пространстве, перестраиваться из одного рисунка в другой. Подводить к выразительному исполнению танцев. Передавать в движениях характер танца, ритмичность. Уметь снять напряжения после тренировочных упражнений.</p>	2
	III-IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Хореографические упражнения Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Голубой вальс» - соединение всех танцевальных движений. Музыкально-подвижная игра. «Козочки и волк», муз. из к/ф «Звуки музыки» («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь передавать в движении особенности музыки, двигаться ритмично, в темпе. Учить работать над выразительностью движений. Свободно ориентироваться в пространстве. Держать осанку. Развивать коммуникативные качества. Учить выполнять правила игры.</p>	2

8

	V-VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Голубой вальс» - совершенствование исполнения. Музыкально-подвижная игра. «Козочки и волк» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить менять движения со сменой музыки. Выполнять танцы ритмично, в характере музыки эмоционально доносить танец до зрителя. Выполнять движения пластично, легко.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Танцевально-ритмическая гимнастика по желанию детей Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танец. «Голубой вальс» - совершенствование исполнения. «Танец гусаров и кукол», («Итальянская полька», муз. С.В.Рахманинов) – слушание музыки, определение характера произведения и стиля движений. Шаг польки и поскоки. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Закреплять приемы выразительного и музыкального исполнения. Содействовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений.</p>	2	
		<p>Танец: «Голубой вальс», «Тучи в голубом», муз А.Журбина (В.Чемрукова, Т.Ковалева. Танцевальный МХ- 2)</p>			
Март	I-II	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения с предметом. Основные положения и движения в упражнении с мячом: подбрасывание и ловля мяча; удары об пол и ловля мяча; соединение первого и второго упражнений; подбросить мяч, дать удариться об пол и поймать; сед на пятках, перекаты мяча по полу из одной руки в другую руку; наклоны и повороты туловища с мячом; прыжки с мячом. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танец. Повторение ранее выученных танцев. «Танец гусаров и кукол» - движения в</p>	<p>Учить работать в паре. Выполнять движения четко, синхронно. Исполнять в движениях легкий, шуточный характер. Уметь передавать характер, в мимике, пластике. Выполнять легкий поскачный шаг на месте и в движении. Уметь ориентироваться в пространстве. Не терять свою пару. Останавливаться точно в конце музыкальной фразы.</p>	2	

		<p>паре, поскоки, выбрасывание ног вперед, кружение на носочках, перестроение в цент, образное движение «шептание» (девочки).</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>			8
	III -IV	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения с предметом. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танец. «Танец гусаров и кукол» - выбрасывание ног вперед, перестроение в цент, поскоки. Соединение движений 1 фигуры. Креативная игра. «Канарейки» («Танцевальная ритмика» 2 Т.Суворова) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.</p>	<p>Развитие выразительной пластики, мимики, музыкального восприятия, творческих способностей. Держать осанку при прыжках. Учить двигаться легко, успевая за темпом музыкального произведения. Развивать умение действовать сообща.</p>	2	
	V-VI	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения с предметом. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танец. «Танец гусаров и кукол» - поддержка мальчика, девочки прыгают. Соединение 2 фигуры танца. Креативная игра. «Канарейки» Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить выполнять движения четко, следить за осанкой и вытянутым носочком. Видеть свои ошибки и партнера. Учить выразительно двигаться в соответствии с музыкальным образом, согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	2	
	VII-VIII	<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения с предметом. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевальные шаги. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Вместе весело шагать», муз. В.Шаинского («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)</p>	<p>Развивать творческую фантазию в исполнении игровых и танцевальных движений. Уметь ориентироваться в пространстве. Учить перестраиваться из одного рисунка в другой. Тянуть носочек. Следить за красотой движений, пластичностью. Уметь</p>	2	

		<p>Танец. «Танец гусаров и кукол» - Соединение 1 и 2 фигур танца. Работа над четкостью движений.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	видеть свои ошибки и ошибки партнера.		
Апрель	I-II	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. «Ножницы»</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Вместе весело шагать»</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Танец гусаров и кукол» - Соединений всех движений танца.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Учить держать правильную осанку при выполнении танцевальных движений. Формировать пластику, культуру движения, их выразительность. Развивать чувство ритма.	2	8
	III-IV	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Вместе весело шагать»</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Танец гусаров и кукол» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Финский танец» (муз. Р.Эванса) – слушание музыки, определение характера и стиля танца. Движения в паре - шаги назад и вперед с высоким подниманием ноги, хлопки в такт.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «День — ночь».</p> <p>Две команды стоят на середине площадки спиной к другу на расстоянии 1,5—2 м. Одна команда — день, другая — ночь. У каждой команды на своей стороне площадки дом. Руководитель неожиданно произносит «День» или «Ночь». Соответствующая команда быстро убегает в свой дом, а другая ее догоняет.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	Совершенствовать исполнение танцев. Выполнять танцы ритмично, в характере музыки. Формировать правильное исполнение танцевальных шагов. Эмоционально доносить танец до зрителя. Побуждать к импровизации игровых и танцевальных движений. Развивать ловкость, эмоциональное отношение в игре. Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать заданный образ движениями.	2	
	V-VI	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Вместе весело шагать»</p>	Учить правильной осанке при выполнении движений. Развивать координацию движений. Четко и ритмично выполнять движения танцев, во-	2	

		<p>Танец. «Танец гусаров и кукол» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. «Финский танец» - шаги с высоким подниманием ноги, хлопки в такт, «лодочки» - покачивание с ноги на ногу, приставной шаг.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Музыкально-подвижная игра «День — ночь».</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>время менять движения, не ломать рисунок танца. Развить музыкальный слух и чувства ритма</p>		
	<p>VII-VIII</p>	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Игровой массаж.</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. «Танец гусаров и кукол» - совершенствование исполнения. «Финский танец» - покачивание с ноги на ногу, приставной шаг. Соединение движений 1 фигуры танца.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Учить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. Строить и передвигаться по рисункам танца. Быстро реагировать на смену музыки. Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, правильная осанка.</p>	<p>2</p>	
<p>«Танец гусаров и кукол», «Итальянская полька», муз. С.В.Рахманинов («Танцевальная ритмика» 3 Т.Суворова)</p>					
<p>Май</p>	<p>I-II</p>	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Полька», муз. А.Арскос («Ритмическая мозаика» А.И.Буренина)</p> <p>Танцевальные шаги.</p> <p>Танец. Повторение. «Финский танец» - кружение на шаге, перестроение в круг и пары.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями. Учить выполнять движения синхронно. Отработать четкость и ритмичность движений.</p>	<p>2</p>	
	<p>III-IV</p>	<p>«Поклон-приветствие»</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Хореографические упражнения.</p> <p>Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя.</p> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика. «Полька»</p>	<p>Выполнять движения согласно музыкальным фразам. Координировать движения рук и ног. Выработать навыки четкого исполнения повторяющихся движений.</p>	<p>8</p>	

		<p>Танцевальные шаги. Танец. «Финский танец» - хлопки по коленям и над головой. Соединение всех движений танца. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>		
V-VI		<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Полька» Танцевальные шаги. Танец. Повторение. «Финский танец» - совершенствование исполнения танцевальной композиции. Музыкально-подвижная игра. «Если нравится тебе», англ. нар. мелодия. («Танцевальная ритмика» 2 Т.Суворова) Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Развивать музыкальный слух, пластику движений, гибкость, выразительность, быстроту реакции. Умение согласовывать движение с музыкой. Приобщать к коллективной деятельности.</p>	2
VII-VIII		<p>«Поклон-приветствие» Строевые упражнения. Игроритмика. Общеразвивающие упражнения без предмета. Повторение комплекса упражнений в положении лежа и сидя. Танцевально-ритмическая гимнастика. «Полька» Танцевальные шаги. Танец. Повторение. «Финский танец» - совершенствование исполнения. Музыкально-подвижная игра. «Если нравится тебе». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>Уметь начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, чувствовать изменение темпа, двигаться в соответствии с образом и характером музыки. Закрепить пройденный материал.</p>	2
		«Финский танец», Му. Р.Эванса («Танцевальная ритмика» 4 Т.Суворова)		
		Часов в год: 72		

*Репертуар музыкального сопровождения может варьироваться по желанию руководителя в зависимости от сезонного графика и от планирования проведения различных мероприятий в детском саду. Так же от уровня подготовленности и количества детей, посещающих кружок.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Форма и режим занятий

Основ ные части	Основные задачи	Основные средства	Методические особенности
<i>Подготовительная</i>	Организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния; умеренное разогревание организма	Строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др.	Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.
<i>Основная</i>	Развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев и его элементов; отработка композиций.	Упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения; элементы современного ритмического танца; танцевальные композиции; постановочная работа.	На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.
<i>Заключительная</i>	Постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов.	Спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.	На эту часть отводится 5-10% общего времени. Проводится краткий анализ достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у детей чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться.

Занятия хореографией делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

1. Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, танцевального па в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
2. Закрепляющие занятия. Предлагаются повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.
3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.
4. Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
5. Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить передать свое видение образа.

Для всех видов занятий обязательными являются вышеперечисленные структурные части занятия.

№ п/п	Содержание бучения на занятии	Время (Средняя группа)	Время (Старшая группа)	Время (Подгот. группа)
1.	Поклон	1 мин.	1 мин.	1 мин.
2.	Разминка	2 мин.	3 мин.	4 мин.
3.	Партерная гимнастика	4 мин.	5 мин.	8 мин.
4.	Дыхательная гимнастика	1 мин.	1 мин.	1 мин.
5.	Разучивание танцевальных движений, синхронность исполнения	9 мин.	12 мин.	14 мин.
6.	Игра	2 мин.	2 мин.	2 мин.
7.	Поклон	1 мин.	1 мин.	1 мин.
	Всего	20 мин.	25 мин.	30 мин.

На занятиях по хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев мышц. Занятия проводится в игровой форме. Давая тематическое название занятиям, мы предусматриваем определенных сюжет, но в ходе занятия педагог импровизирует сам и предоставляет возможность импровизировать детям.

2.2 Условия реализации программы

Оборудование используемое при проведении хореографических занятий

ЗАЛ	Музыкальное оснащение
	Ковровое покрытие
	Зеркала (по возможности)
	Гимнастические палки
	Султанчики
	Мячи
	Ленты
	Обручи
	Элементы костюмов
	Индивидуальные коврики
	Реквизит к танцам
	Спортивная форма

Руководитель кружка использует в своей работе: телевизор, компьютер, музыкальный центр, CD и DVD с записями ритмической музыки для сопровождения занятий; видеозаписи разнообразных танцевальных движений, а так же мультимедийную систему.

2.3 Оценка эффективности освоения программы

Практика показывает, что регулярный курс занятий хореографией эффективен для профилактики нарушения осанки и ее коррекции у детей старшего дошкольного возраста, способствует раскрытию творческих способностей детей. Первичные результаты отслеживаются в сентябре (октябре). Оценка эффективности усвоения программного материала происходит на итоговых занятиях в мае.

В конце учебного года дети старшего дошкольного возраста должны уметь:

- Выразительно исполнять движения под музыку;
- Самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- Уметь передавать свой опыт младшим, организовывать игровой общение с другими детьми;

- Импровизировать с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- Точное и правильное исполнение движений в танцевальных и гимнастических композициях.

Диагностика уровня подготовленности детей занимающихся в кружке

Проведение диагностики музыкально-ритмического развития ребенка необходимо для:

- Выявления уровня развития музыкальных и двигательных способностей детей, состояние эмоциональной сферы.
- Проектирования индивидуальной работы.
- Оценка эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель: Выявление уровня музыкально-ритмического развития ребенка.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях исполнения знакомых танцев и упражнений, разучивания новых движений.

2.4 Список используемой литературы и интернет ресурсы

1. Арнольд Нельсон, Юко Кокконен «Анатомия растяжки»
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. В.Чемрукова, Т.Ковалева. Танцевальный микс 2. + муз..
4. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу». 1кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 -7 лет творчества в танце». Москва, изд. «Гном» 2002г.
5. И.Г. Есаулов «Устойчивость и координация в хореографии»
6. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
7. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 ч. – Учеб. – метод. Пособ. (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. - 112 с.: ноты.
8. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).
9. Лукьянова «Дыхание в хореографии»: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. – М.: Искусство, 1979. - 184 с.
10. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя и муз. руководителя д./с/Сост. Е.П.Раевская и др. – 3-у изд., дораб. – М.:Просвещение, 1991. - 222с.
11. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2000; 2005
12. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце. Пособие для музыкальных руководителей детских садов. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120 с.
13. Праздник каждый день. И.Каплунова, И.Новоскольцева. Подготовительная группа. + CD.
14. Программа танцевального кружка "Весёлый каблучок" Курочкина Ольга Владимировна <http://nsportal.ru/detskii-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/programma-tancevalnogo-kruzhka-vesyolyy-kabluchok>
15. Программа танцевального кружка "Каблучок". Жукова Наталья Юрьевна <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/programma-tantsevalnogo-kruzhka-kabluchok>
16. Рабочая программа танцевального кружка "Шире круг". Абдрахманова Ольга Валентиновна. http://nsportal.ru/sites/default/files/2012/6/tancevalnyy_kruzhok.doc
17. Рабочая программа по хореографии. <http://nsportal.ru/detskii-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/rabochaya-programma-po-horeografii>
18. Опубликовано 18.04.2013 - 22:40 - Бушкецова Вероника Викторовна
19. Ритмика: Учеб. Пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. Сост. Лифиц И.В. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.
20. Танцуй малыш 2. Татьяна Суворова. – Издательство. Санкт-Петербург, 2006.
21. Танцевальная ритмика. 2,3,4,5. Татьяна Суворова. 2000
22. Танцы в детском саду/Н. Зарецкая, З.Роот. – 5-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.
23. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М.А.Михайлова, Н.В.Воронина
24. Топ-топ, каблучок. Танцы в детском саду II, И.Каплунова, И.Новоскольцева, И.Алексеева. – Изд. – Композитор. Санкт-Петербург, 2012.-83с.
25. Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная. Учите детей петь. М.: Владос 2004.
26. Учебно-методическое пособие для педагогов. - М.: Гром-Пресс, 2000 г. – 64 с.
27. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. — СПб.: «Детство-пресс», 352 с, ил.