

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
(МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»)  
628126, ул. Крымская, 40 пгт. Приобье, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО-Югра  
тел./ факс 8(34678) 33-2-56, электронный адрес: [thumbelina-ds@oktregion.ru](mailto:thumbelina-ds@oktregion.ru)  
официальный сайт <https://ds-dyujmovochka-priobe-r86.gosweb.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/>

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка» № 1  
(протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
МБДОУ «ДСОВ «Дюймовочка»  
от 31.08.2024 года № 187-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ОТ РИТМИКИ К ТАНЦУ»**  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-8 ЛЕТ)

Разработчик  
**Созина Наталья Алексеевна**  
Педагог дополнительного образования  
Высшей квалификационной категории

пгт. Приобье  
2024

### **Пояснительная записка.**

Творчество, его формирование и развитие – одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества – человек, способный к творческому созиданию. Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует, как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий.

Актуальность проблемы сделала необходимым поиск видов детской художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества. Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец. Танец как синтетический вид искусства сочетает в себе: музыку, телодвижение, артистичность. Танец обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Этот вид искусства является богатейшим источником эстетических впечатлений ребёнка, формирует его художественное «я» как «составную часть орудия общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». (Выготский Л. С.)

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребёнка, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся правилам поведения, благородным манерам, культуре общения. Воспитанник познаёт многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др.

Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Рабочая программа дополнительного образования «От ритмики к танцу» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ», ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155), Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028), приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 108 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09- 3242; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рабочая программа дополнительного образования «От ритмики к танцу» разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкальной деятельности в ДОО, возрастных особенностей детей и осуществляется на основе программ: по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной; по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-фи-дансе» и лечебно-профилактическому танцу «Фитнес-данс» Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной; по гимнастике для детей старшего дошкольного возраста «Гимнастика для детей 5-7 лет» Л.Г. Верховозиной, Л.А. Заикиной.

Предлагаемая программа по хореографии рассчитана для работы с детьми дошкольного возраста в рамках обучения в детском саду и является для учащихся дополнительным образованием. Программой предусмотрено приобретение детьми начальных танцевальных навыков и развитие музыкального слуха и ритма, развитие природных хореографических данных и укрепление основных групп мышц. Программа реализуется на бюджетной основе, имеет художественную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы состоит в том, что хореография способствует гармоничному развитию детей в дошкольном возрасте, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Игровой танец обогащает детей яркими образными движениями, улучшает функции внимания, способствует эмоциональной разрядке. Систематические занятия хореографией гармонично развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков (сутулости, косолапости), вырабатывают правильную осанку и красивую походку. Все виды музыкально-ритмической деятельности способствуют правильному выполнению основных движений, повышают их чёткость, выразительность.

Педагогическая целесообразность настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Её отличительными особенностями является: активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса, значительная часть практических занятий.

Программа ставит своей целью приобщить детей к танцевальному искусству, раскрыть перед ними его многообразие и красоту, способствовать эстетическому развитию дошкольников, привить им основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении её образное содержание. Рабочая программа ставит перед собой задачи не только достичь правильного хореографического исполнения, но и раскрыть пластическую выразительность и органику у воспитанников. Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счёт подбора упражнений, репертуара, насыщенности и темпоритма проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

**Цель программы:** Развитие музыкально-творческих способностей дошкольников средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Формировать умение слушать музыку, понимать её настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать культуру движения, умение точно передавать национальный стиль и манеру исполнения.

**Воспитательные:**

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребёнка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

**Развивающие:**

- Развивать творческие способности детей, воображение, фантазию.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить пластику, гибкость, выносливость.

**Оздоровительные:**

- Укрепление здоровья детей.

Программа рассчитана на три года обучения для детей 4-8 лет. Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия. Отбор детей проводится в соответствии с индивидуальными особенностями детей. Занятия проводятся два раза в неделю. С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

- 4 – 5 года жизни – не более 20 минут,
- 5 – 6 года жизни – не более 25 минут,
- 6 – 8 года жизни – не более 30 минут.

Структура занятия общепринятая: каждое занятие состоит из трёх частей. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. *Вводная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм

ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В неё входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально–подвижные игры; танцевально – ритмическая гимнастика, пластика, креативная гимнастика.

II. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей, даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. Эта часть делится на тренировочную (*изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного*) и танцевальную (*разучивание танцевальных шагов, движений, элементов хореографии, комбинаций, композиций*).

III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, и дети возвращаются в группу.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

- Начальный этап – обучение упражнения (отдельного движения);
- Этап углубленного разучивания упражнений;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

| <b>Начальный этап</b>     | <b>Этап углубленного разучивания</b>         | <b>Этап закрепления и совершенствования</b>                   |
|---------------------------|--|---|
| - название упражнения;    | – уточнение двигательных действий;           | - закрепление двигательного навыка;                           |
| - показ;                  | – понимание закономерностей движения;        | - выполнение упражнений более высокого уровня;                |
| - объяснение техники;     | – усовершенствование ритма;                  | - использование движения в комбинации с другими упражнениями; |
| - опробование упражнений. | – свободное и слитное выполнение упражнения. | - формирование индивидуального стиля.                         |

### **Методическое обеспечение образовательной деятельности**

В программе была определена система основных методов, приёмов и средств обучения детей дошкольного возраста, которую целесообразно использовать в образовательной деятельности по ритмики и хореографии.

### **Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

*Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:*

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка;

- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**Основными подходами к формированию рабочей программы являются:**

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребёнка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ. В соответствии с данной установкой педагог помогает обучающимся стать людьми: любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором, способными принимать решения, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребёнка. Интегративный подход даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка (программа «Детство»);
- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приёмов и средств воспитания и обучения в соответствии с учётом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников;
- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребёнка и создания условий для её развития на основе изучения задатков, способностей, темперамента, характера, интересов, склонностей. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребёнка и учёт его индивидуальных особенностей и способностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребёнка;
- *ситуационный подход*, в котором основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом

с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта), который может быть как материальным (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальным (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребёнком активности, самостоятельности и творчества;

#### **Методы организации образовательного процесса:**

- словесный (устное изложение, описание, объяснение, рассказ, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, фотографий, показ педагогом);
- практический (упражнения, самостоятельно выполняемые воспитанниками хореографические действия).

#### **Приёмы и средства обучения:**

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

#### **Методические приёмы**

Педагог для каждого танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приёмы вызывают у обучающихся желание танцевать.

Метод показа. Показывая обучающимся движения, педагог даёт им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, специалист может выполнять движения вместе с обучающимися. Это увлекает их и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

Словесный метод. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить обучающихся к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Обучающиеся должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения, но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы они не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Метод иллюстративной наглядности. Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства репродукций, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеofilmами.

Игровой метод. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для обучающихся такие атрибуты, которые помогают в обучении. Атрибуты украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные атрибутами, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения обучающимися определённых движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов. Наиболее действенным является метод разучивания по частям. Практика показала, что изучение движений любого танцевального действия через разложение его на более мелкие и простые движения, при последующей группировке частей в нужной последовательности в единое целое, позволяет наиболее быстро и качественно обучать начинающих танцоров.

Применение такой системы позволяет достичь главных целей, которые подразумевает ритмика, как учебная дисциплина. А именно через органичный сплав музыки и движения приобщать ребенка к миру гармонии с самим собой и со всем окружающим; воспитывать культуру движения и пластики; расширять кругозор детей; развивать творческие возможности каждого ребенка индивидуально; учить слушать и слышать музыку, рисуя в воображении образы, которые она создает; передавать свои фантазии через движения.

Грамотное использование описанной нами системы, повысит эффективность непосредственно-образовательной деятельности по ритмике и хореографии. Кроме того, систематичность образовательного процесса заметно усилит физическое и эмоциональное состояние ребят, что способствует активизации работоспособности не только на занятиях ритмики, но и поможет в освоении общеобразовательных дисциплин.

Таким образом, обязательное использование всех методов и приёмов педагогики, возрастной психологии, методики преподавания ритмики и личностных качеств самого педагога – неотъемлемая составляющая эффективной деятельности преподавателя, которая будет приносить ожидаемые результаты. Только владея такой информацией, педагог может своевременно отслеживать результаты и влиять на процесс обучения.

### **Содержание рабочей программы дополнительного образования «От ритмики к танцу».**

#### **Учебный план**

|  | Разделы программы | Год обучения (возрастная группа) |
|--|-------------------|----------------------------------|
|--|-------------------|----------------------------------|

| № п/п |  | средняя                | старшая | подготовительная |
|-------|--|------------------------|---------|------------------|
| 1.    | Ритмика  | 16                     | 17      | 16               |
| 2.    | Гимнастика   | 16                     | 16      | 12               |
| 3.    | Танец  | 27                     | 25      | 30               |
| 4.    | Музыкально – подвижные игры                                    | согласно плану занятий |         |                  |
| 5.    | Выступления (сюжетное занятие, утренник, концерт, развлечение) | 5                      | 6       | 6                |
| 6.    | Диагностика уровня хореографического развития детей            | 8                      | 8       | 8                |
|       | Всего НОД  | 72                     | 72      | 72               |

**Программа состоит из следующих разделов:**

1. Ритмика.
2. Гимнастика (элементы партерного экзерсиса, ритмическая, креативная).
3. Танец (классический, народный, бальный, современный, ритмический).
4. Музыкально – подвижные игры.
5. Выступления (сюжетное занятие, утренник, концерт, развлечение).
6. Диагностика уровня хореографического развития детей.

**Раздел 1.Ритмика** включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, разнообразие метроритмических рисунков, поиск хореографического образа на заданную музыку. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности: формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, запас музыкальных впечатлений, используя их в разных видах деятельности, развивают чувство ритма, умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, строение и особенно, умение согласовывать музыку с движением.

Практика:

1. Определение и передача в движении: характера музыки (спокойный, торжественный); темпа (умеренный, быстрый); сильных долей(хлопками, шагом, движением, предметом); музыкального жанра (полька, марш, вальс, русская пляска).

2. Построения и перестроения: построение в колонну по одному и по два, перестроения из колонны по одному в пары и обратно,

наместе и на шагах, построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, построение в линию, в две линии, свободное размещение в зале, построение «цепочки», «воротца».

3. Упражнения на развитие ориентации в пространстве: ходьба (бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку); бег (легкий, стремительный, широкий); подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой; упражнения и игры по ориентации в пространстве. Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг, квадрат и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунок на другой.

4. Ритмические упражнения: хлопки и удары ногой на каждый счёт и через счёт; прохлопывание и протопывание простейшего ритмического рисунка, хлопки в парах, упражнения с ритмическими палочками и т.д.

5. Упражнения для разминки, на развитие «мышечного чувства» и отдельных групп мышц:

- повороты, наклоны головы, круговое движение головой;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами, повороты плеч;
- движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- различные виды прыжков;
- упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей вниз–вверх, руки вытянуты в стороны на уровне плеч;
- поклон. Поклон дисциплинирует ребенка и приучает к правилам хорошего тона.

**Раздел 2. Гимнастика** содержит элементы партерного экзерсиса, ритмическую, креативную, стретчинг-гимнастику. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков в осанке, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

### 1. Партерный экзерсис.

Экзерсис в хореографии является важнейшей частью занятия, основой танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно – сценический, джазовый и даже в стиле «модерн».

Что такое партерный экзерсис? Слово «партер» произошло от французского «parterre» – по земле. Партерный экзерсис – выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Партерный экзерсис или упражнения на полу развивают практически все группы мышц, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. При выполнении упражнений на полу в исходных положениях сидя и лежа уменьшается вертикальная опора на позвоночник и ноги. В то же время общая физическая нагрузка в этих упражнениях высока и позволяет мышцам работать в другом режиме, нежели в упражнениях, выполняемых стоя.

Комплекс упражнений партерной гимнастики содействует формированию скелетно-мышечного аппарата ребёнка, формированию

осанки, развитию мышечной силы (формирует «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решает задачи общей физической подготовленности занимающихся.

Упражнения партерной гимнастики на первом этапе позволяют:

- приобрести навыки вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д.;
- начать работу по исправлению некоторых недостатков в осанке, а именно, асимметрии лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.

На втором этапе этой разработки заложено развитие двигательных функций (выворотности ног, подъема ног, эластичности стоп, гибкости корпуса, шага, прыжка).

Особенно важно в процессе обучения учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений, а далее – в танце.

Здоровье человека во многом зависит от гибкости и эластичности позвоночника, подвижности суставов, мышечного тонуса и т.д. Вот почему необходимо с раннего дошкольного возраста сохранять и развивать природные физические задатки – свободное манипулирование телом за счет гибкости позвоночника, подвижности суставов и мышечного тонуса. Именно упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяет с наименьшими затратами энергии достичь этих целей.

Практика:

- упражнение на подвижность голеностопного сустава;
- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха;
- растяжка ног (вперед, в сторону);
- наклоны корпуса к ногам;
- упражнение на полу (шпагат).

**2. Ритмическая гимнастика** – одна из разновидностей оздоровительных видов гимнастики. Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения упражнения (общеразвивающие, танцевальные и др.). Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Практика:

Специальные композиции и комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, на развитие общей выносливости, координации движений, подвижности в суставах, элементарных двигательных качеств (пластичности, ловкости, пружинных, плавных движений).

**3. Креативная гимнастика** предусматривает использование нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, игр-путешествий, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения через движение, раскрепощения воспитания личностных качеств: эмпатии, активности, любознательности.

Практика:

- телесно-ориентированные упражнения;
- упражнение на развитие мелкой моторики рук;
- упражнение на развитие коммуникативной сферы ребёнка;
- подвижные и творческие игры;
- элементы самомассажа;
- упражнения на релаксацию.

**Раздел 3. Танец** (классический, народный, бальный, современный, ритмический).

Раздел «Танцы» включает в себя не только изучение различных танцев, но и направлен на формирование у детей навыков танцевальных движений, которые используются также во многих упражнениях и играх. Очень важно обогатить детей запасом этих движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев танцевальными элементами, дети смогут составлять комбинации, придумывать несложные танцы, что доставляет им эстетическую радость. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Разучивается танцевальная композиция, построенная на изученных танцевальных движениях, и выстраивается в законченную форму – танец.

**1. Классический танец.**

Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battementtendu, demiplier и др.), познакомятся с квадратом А.Я.Вагановой. С каждым учебным годом к более простым танцевальным движениям будут добавляться более сложные, разучиваться танцевальные этюды.

## **2. Народный танец.**

С давних времён народный танец был одним из самых любимых видов искусства. Отношение к нему не изменилось и сегодня. Язык народного танцевального искусства яркий и выразительный. Танец каждого народа – это иллюстрация его жизни, быта и труда. Они развлекают, завораживают, воспитывают, заставляют переживать или смеяться, радоваться или грустить, словом не оставляют равнодушным никого.

В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, упражнениями народно-сценического танца, познакомятся с танцевальными перестроениями, основными композициями, которые помогают чёткому и выразительному исполнению того или иного народного танца.

## **3. Бальный танец.**

В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки, па польки, элементы вальса, полонеза, чарльстона, танго, рок-н-ролла. Дети научатся держать корпус и руки согласно тому времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое воспитательное значение.

## **4. Современный, ритмический танец.**

Такие танцы исполняются под модную популярную музыку, используя разнообразные чёткие, ритмичные движения рук синхронно с движениями ног и корпуса, акцентированные отведения, развороты, прыжки, различные сочетания шагов и переходов. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды.

Практика:

- положения и позиции ног и рук;
- основные танцевальные движения;
- основные танцевальные ходы в различных конфигурациях;
- различные виды прыжков;
- элементы народных танцев: русская пляска, белорусский, греческий, восточный, китайский, цыганский, хантыйский танцы;
- элементы бальных танцев: полька, полонез, рок-н-ролл, чарльстон, вальс, танго;
- элементы современных и ритмических танцев.

## **Раздел 4. Музыкально – подвижные игры.**

Игры долгие годы остаются главным и любимым занятием всех детей. Правильно используя игры можно многого добиться в воспитании детей. Ребенок моделирует в игре свои отношения с окружающим миром, проигрывает различные ситуации – в одних он лидирует, в других подчиняется или осуществляет совместную деятельность с другими детьми и взрослыми. Через игру можно научить детей танцевать. В искусстве танца игра, по мнению И. Хейзинга, присутствует в еще большей мере. «О каком бы народе или эпохе не шла речь, – пишет он, – всегда можно сказать в самом полном смысле слова, что Танец есть сама Игра, более того, представляет собой одну из самых чистых и совершенных форм игры».

Практика:

- игра «Ниточка и иголочка»;
- игра «Лягушки и цапли»;
- игра «Калейдоскоп»;
- игра «Повтори за мной»;
- игра «Найди своё место»;
- игра «Музыкальные змейки»;
- игра «Музыкальное эхо» и т.д.

#### **Раздел 5. Выступления (сюжетное занятие, утренник, концерт, развлечение).**

Выступления – одна из форм оценки качества знаний и умений. Детям объясняется правила поведения на концертных выступлениях.

Практика:

- праздник осени;
- новогодние выступления;
- спортивно-развлекательные мероприятия ко дню Защитника Отечества;
- праздник весны, посвящённый Международному женскому дню;
- фестиваль «Весенняя капель»;
- итоговая сюжетная НОД;
- выпускной бал.

#### **Раздел 6. Диагностика уровня хореографического развития детей.**

Этот раздел включает в себя систему оценки результатов хореографического развития воспитанников. Определение результатов освоения программы осуществляется в виде целевых ориентиров. В программе определены уровни хореографического развития, в которых на основе целевых ориентиров отражаются достижения, приобретенные ребёнком к концу каждого года пребывания в детском саду. Процедура отслеживания и оценки результатов хореографического развития детей проводится 2 раза в год (в сентябре и мае).

В начале года оцениваются общие психофизические данные детей:

- восприятие, внимание, память, координация, а также музыкально-ритмическое развитие;
- умение концентрировать внимание, воспринимать, запоминать материал;
- простейшие навыки координации: право, влево, вперед, назад,
- построение круга, два круга, колонны, шеренги;
- умение слушать музыку, определять её характер, настроение, темп (быстрый, медленный);
- исполнение танцевальных движений по показу педагога.

На конец года критериями оценки освоения программы являются показатели:

- умение чётко и выразительно исполнять музыкальные движения;
- различать вступление, сильную и слабую доли, начало и конец фразы;
- запоминать и воспроизводить хореографические комбинации, перестроение по рисункам;
- навыки ритмического восприятия (передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок);
- освоения навыка эмоционального, образного исполнения;
- способность импровизировать с использованием разнообразных движений.

### Тематический план

#### Средняя группа (4-5-ый год жизни)

| №<br>п/п | Тематическое планирование.  |
|----------|---|
| 1.       | <b><u>Ритмика.</u></b>  |
| 1.1.     | <b><u>Вводное занятие.</u></b><br>На данном занятии дети узнают, что такое танец. Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь). Чем дети будут заниматься на протяжении трех учебных лет. |
| 1.2.     | <b><u>Упражнения для разминки:</u></b><br>- повороты головы направо, налево;  |

- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево;
- наклоны корпуса назад, вперед, в сторону;
- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами, «Паровозик», «Незнайка»;
- движения руками: руки свободно опущены вниз, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх, упр. прямыми и согнутыми руками, «Пушинка» (схватить пух пальцами);
- чередование шагов на полупальцах и пяточках;
- прыжки поочередно на правой и левой ноге;
- простой бег (ноги забрасываются назад);
- «Цапелки» (шаги с высоким подниманием бедра);
- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);
- прыжки (по 6 позиции ног, вперёд-назад с работой рук и без);
- упражнения с атрибутами (мяч, погремушка, флажок);
- бег с продвижением вперед.

**1.3. Упражнения на ориентировку в пространстве:**

- простейшие построения: линия, колонна;
- простейшие перестроения: круг, полукруг;
- интервал;
- игра «Найди свое место»;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево.

**1.4. Определение и передача в движении:**

- характера музыки (спокойный, торжественный);
- темпа (медленный, быстрый);
- музыкального жанра (полька, марш).

**1.5. Ритмические упражнения:**

- хлопки на каждый счёт и через счёт;
- удары ногой на каждый счёт и через счёт;
- шаг на каждый счёт и через счёт;

|   |  |
|---|--|
| <p>1.6.</p>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с ритмическими палочками;</li> <li>- хлопки в парах.</li> </ul> <p><b><u>Построения и перестроения:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в колонну по одному, перестроения из колонны по одному в пары и обратно;</li> <li>- построение в круг, передвижение по кругу в различных направлениях, сужение и расширение круга;</li> <li>- построение в линию;</li> <li>- свободное размещение в зале.</li> </ul>   |
| <p>2.</p> <p>2.1.</p> <p>2.2.</p> <p>2.3.</p> | <p><b><u>Гимнастика.</u></b></p> <p><b><u>Партерный экзерсис:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для исправления осанки;</li> <li>- упражнения для развития мышц голени и стоп;</li> <li>- упражнения для развития выворотности ног;</li> <li>- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;</li> <li>- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;</li> <li>- «Коробочка», «Растяжка», «Перекаты», танцевальная композиция «Кручу-кручу».</li> </ul> <p><b><u>Ритмическая гимнастика:</u></b></p> <p>- специальные композиции и комплексы танцевальных упражнений: «Часики», «Карусельные лошадки», «На крутом берегу», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Хоровод», «Солдатики», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Чунга – чанга», «Упражнение с платочками».</p> <p><b><u>Креативная гимнастика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные задания и творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Создай образ», «Импровизация под песню», «Магазин игрушек», «Я танцую», «Выставка картин»;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- элементы самомассажа;</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul> |
| <p>3.</p>                                     | <p><b><u>Танец</u></b></p>   |

**3.1. Ритмический танец:**  
- «Танец сидя», «Танец утят», «Большая стирка», «Автостоп», «Большая прогулка», «Лавота».

**3.2. Бальный танец:**

***1.Полька:***

- подскоки с продвижением вперёд, на месте, в повороте (по одному и парами);
- галоп (по одному и парами);
- хлопки в парах.

***2.Вару – вару:***

- приставные шаги в паре;
- хлопки перед собой, о колени, о ладони партнёра.

**3.3. Классический танец:**

***1.Постановка корпуса.***

***2.Положения и движения рук:***

- позиции рук (1, подготовительная позиция);
- плавные движения рук;
- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению.

***3.Положения и движения ног:***

- позиции ног (прямые 1, 6);
- «деми-плие» (по 1 позиции);
- «релеве» (по 6 позиции);
- «соте» (по 6 позиции);
- легкий бег на полупальцах;
- танцевальный шаг по одному и в парах (руки в основной позиции);
- реверанс для девочек, поклон для мальчиков.

**Мальчики** – I свободная позиция, руки опущены вдоль корпуса.

«Раз» - шаг в сторону правой ногой, голова прямо.  
«Два» - подставить левую ногу в I позицию.  
«Три» - опустить подбородок вниз.  
«Четыре» - вернуть голову в исходное положение.  
**Девочки** – I свободная позиция ног, руки в подготовительной позиции.  
«Раз» - шаг правой ногой в сторону, голова прямо, руки во II позиции.  
«Два» - подставить левую ногу в I позицию.  
«Три» - demi – plie, подбородок опустить вниз, руки в подготовительную позицию.  
«Четыре» - исходное положение.

### **Народный танец:**

**3.4.**

#### ***1. Положения и движения рук:***

- подготовка к началу движения (ладошка на талии);
- хлопки в ладоши;
- взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.);
- положение «полочка» (руки перед грудью);
- положение «лодочка».

#### ***2. Положения и движения ног:***

- позиции ног (1, 6 свободные);
- простой бытовой шаг;
- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;
- «батман тандю» вперед;
- притоп простой, двойной;
- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;
- простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах;
- простой приставной шаг с притопом;
- приставной шаг с приседанием;
- поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без);
- приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота;
- приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»);
- «ёлочка»;

|           |  |
|-----------|--|
|           | - поклон в русском характере (без рук).<br><b>3. Танцевальные комбинации, этюды, сюжетные танцы к праздничным утренникам.</b>  |
| <b>4.</b> | <b><u>Музыкально – подвижные игры:</u></b><br>- «Кто как ходит», «Музыкальное эхо», «Космонавты», «Ловишки», «Поезд», «Отгадай, чей голосок?», «Музыкальные стулья», «Два Мороза», «Автомобили», «Воробышки», «Птица без гнезда».  |
| <b>5.</b> | <b><u>Подготовка к итоговой сюжетной НОД.</u></b>  |
| <b>6.</b> | <b><u>Сюжетная НОД «В мире музыки и танца»</u></b><br><br><b>Задачи:</b> Способствовать развитию творческих способностей занимающихся детей при использовании знакомых движений в танцевальных композициях и импровизациях. Закрепить умение ритмично и выразительно двигаться в танце. Содействовать развитию музыкальности и координации движений.<br><br><b>Ход занятия:</b><br>1. Движение. Танец «Большая прогулка»<br>2. Разминка перед конкурсом.<br>3. Конкурс «Бальные танцы»<br>4. Конкурс «Полька»<br>5. Конкурс «Народные танцы»<br>6. Конкурс «Ай, да я!»<br>7. Подведение итога. |

**Календарно-тематический план**

**Средняя группа**

(занятия проводятся 2 раз в неделю)

| Ме-<br>сяц | Темы непосредственно-образовательной деятельности | Количество<br>НОД |
|------------|---|-------------------|
|------------|---|-------------------|

|                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| с<br>е<br>н<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь | <b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b>  | 4 |
|                                      | Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнение музыкальных движений. |   |
| о<br>к<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь      | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Построения и перестроения. Определение и передача в движении характера музыки.                                | 4 |
|                                      | <b>Музыкально – подвижные игры.</b>  |   |
|                                      | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.  | 2 |
| н<br>о<br>я<br>б<br>р<br>ь           | <b>Музыкально – подвижные игры.</b>  |   |
|                                      | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения.   | 2 |
|                                      | <b>Танец:</b> Постановка корпуса. Ритмический танец. Танцевальные комбинации, этюды. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.                          | 4 |
| д<br>е<br>к<br>а<br>б                | <b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.  | 3 |
|                                      | <b>Музыкально – подвижные игры.</b>  |   |
|                                      | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика.   | 3 |
| д<br>е<br>к<br>а<br>б                | <b>Танец:</b> Народный танец. Положения и движения ног. Танцевальные комбинации, этюды.  | 2 |
|                                      | <b>Музыкально – подвижные игры.</b>  |   |
|                                      | <b>Гимнастика:</b> Ритмическая гимнастика.   | 3 |
| д<br>е<br>к<br>а<br>б                | <b>Танец:</b> Бальный танец. Полька. Ритмический танец. Классический танец. Положения и движения ног. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.         | 5 |
|                                      | <b>Музыкально – подвижные игры.</b>  |   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Р<br/>ь</b>                               | <b>Выступление на новогоднем утреннике.</b>   | 1 |
| <b>я<br/>н<br/>в<br/>а<br/>р<br/>ь</b>       | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.   | 3 |
|  | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика.  | 3 |
| <b>ф<br/>е<br/>в<br/>р<br/>а<br/>л<br/>ь</b> | <b>Танец:</b> Народный танец. Положения и движения ног. Танцевальные этюды. Ритмический танец. Танцевальные комбинации к праздничному утреннику.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b> | 4 |
|  | <b>Выступление на спортивно-развлекательном мероприятии ко дню Защитника Отечества.</b>   | 1 |
|  | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Бальный танец. Народный танец. Танцевальные комбинации к праздничному утреннику.   | 3 |
| <b>м<br/>а<br/>р<br/>т</b>                   | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному женскому дню.</b>   | 1 |
|  | <b>Гимнастика:</b> Ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис. Креативная гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 3 |
|  | <b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.   | 2 |
|  | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Бальный танец.   | 2 |
| <b>а<br/>п<br/>р<br/>е</b>                   | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения.  | 2 |
|  | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>   | 2 |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <b>Л<br/>ь</b>       | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Классический танец. Положения и движения ног. Танцевальные этюды.  | 4 |
|                      | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному дню Танца.</b>  | 1 |
| <b>м<br/>а<br/>й</b> | <b>Танец:</b> Танцевальные этюды. Ритмический танец. Танцевальные комбинации к сюжетной НОД.  | 2 |
|                      | <b>Подготовка к итоговой сюжетной НОД.</b>  | 1 |
|                      | <b>Сюжетная НОД «В мире музыки и танца».</b>  | 1 |
|                      | <b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b><br>Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнения музыкальных движений. | 4 |

**Тематический план**  
**Старшая группа (5-6-ой год жизни)**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тематическое планирование.</b>  |
|------------------|--|
| <b>1.</b>        | <b><u>Ритмика</u></b>  |
| <b>1.1.</b>      | <b><u>Вводное занятие.</u></b>   |
| <b>1.2.</b>      | <b><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></b><br><b><i>1.Повтор 1 года обучения.</i></b><br>- движение по линии танца, против линии танца;<br>- свободное размещение по залу, пары, тройки;<br>- игра «Музыкальные змейки». |

**1.3. Упражнения для разминки:**

***1.Повтор 1 года обучения.***

- движения головой;
- повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;
- повороты плеч с одновременным полуприседанием;
- движения руками;
- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);
- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);
- прыжки (из 1 прямой во 2 прямую с работой рук);
- перескоки с поочередным выбрасыванием ног вперед;
- танцевальный бег с продвижением вперед;
- упражнения с предметами (листья, колоски, ленты, зонты).

**1.4. Определение и передача в движении:**

***1.Повтор 1 года обучения.***

- характера музыки (спокойный, торжественный, весёлый, грустный);
- темпа (медленный, умеренный, быстрый);
- сильных долей (хлопками, шагом);
- музыкального жанра (полька, вальс, марш).

**1.5. Ритмические упражнения:**

***1.Повтор 1 года обучения.***

- хлопки под музыку на сильную долю;
- удары ногой под музыку на сильную долю;
- прохлопывание простейшего ритмического рисунка;
- упражнения с ритмическими палочками;
- хлопки в парах (правыми, левыми руками, двумя вместе).

**1.6. Построения и перестроения:**

***1.Повтор 1 года обучения.***

- построение в колонну по одному, парами, в круг, в линию, в две линии;

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение по общему кругу, двум кругам, по квадрату;</li> <li>- «звездочка»;</li> <li>- «ручеек»;</li> <li>- «спираль».</li> </ul> |
| <p><b>2. <u>Гимнастика</u></b></p> <p><b>2.1. <u>Партерный экзерсис:</u></b><br/><i>1. Повтор 1 года обучения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сокращение и вытягивание стопы в положении сидя и лёжа на спине;</li> <li>- упражнения для развития выворотности ног – разведения ног, согнутых в коленях в положении сидя и лёжа на спине;</li> <li>- поднятие ноги в сторону и вперёд в положении сидя и лёжа на спине;</li> <li>- «Кошечка», «Лягушка», «Складочка», танц. композиция «Рыба-пила».</li> </ul> <p><b>2.2. <u>Ритмическая гимнастика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные композиции и комплексы танцевальных упражнений: «Зарядка», «Ну, погоди!», «Аэробика», «Всадник», «Автомобили», «Облака», «Чебурашка», «Приходи, сказка!», «Кремена».</li> </ul> <p><b>2.3. <u>Креативная гимнастика:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные задания и творческие игры: «Ай да я?», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Танцевальный вечер»;</li> <li>- элементы самомассажа;</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul> |  |
| <p><b>3. <u>Танец</u></b></p> <p><b>3.1. <u>Ритмический танец:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Модный рок», «Кик», «Давай танцуй!», «В небе облака», «Трамплин», «Современник».</li> </ul> <p><b>3.2. <u>Бальный танец:</u></b><br/><i>1. Постановка корпуса, головы, рук и ног.</i></p> <p><i>2. Движения ног:</i></p>  |  |

- шаги: бытовой, танцевальный;
- поклон и реверанс;
- боковой галоп простой, с притопом (по кругу, по линиям);
- «пике» (одинарный) в прыжке;
- легкий бег на носках по кругу лицом и спиной вперед.

### ***3. Положения рук в паре:***

- основная позиция;
- «корзиночка».

### ***4. Движения в паре:***

- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- боковой галоп вправо, влево (по кругу, по линиям);
- переходы в паре, руки соединены «корзиночкой»;
- легкое покачивание лицом друг к другу.

### ***5. Полька:***

- подскоки с продвижением вперед, назад, в повороте;
- галоп (по одному и парами);
- перестроение из круга парами в два круга;
- различное сочетание хлопков в паре.

### ***6. Полонез:***

- шаг полонеза;
- шаг полонеза в парах по кругу;
- перестроения: из колонны пар в два круга, в две шеренги, в линии.

### ***7. Танцевальные комбинации, этюды, сюжетные танцы к праздничным утренникам.***

**3.3.**

### **Классический танец :**

#### ***1. Повтор 1 года обучения.***

**2. Положения и движения рук:**

- позиции рук (2,3);
- перевод рук из одного положения в другое.

**3. Положения и движения ног:**

- позиции ног (1,2,3,6);
- шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад;
- танцевальный шаг назад в медленном темпе;
- шаги с высоким подниманием ноги, согнутой в колени вперед и на полупальцах (вперед, назад).
- «релеве» по 1, 6 позициям (муз.раз. 1/2, 1/4, 1/8);
- «деми-плие» по 1 с одновременной работой рук;
- сочетание полуприседания и подъема на полупальцы;
- «соте» по 1, 6 позиции;
- прыжок из 6 во 2 позицию на две ноги;
- перенос корпуса с одной ноги на другую.

**Народный танец :**

**3.4. 1. Повтор 1 года обучения.**

**2. Положения и движения рук:**

- положение на поясе – кулачком;
- смена ладошки на кулачок;
- переводы рук из одного положения в другое (в характере русского танца);
- хлопки в ладоши – двойные, тройные;
- руки перед грудью – «полочка»;
- «приглашение».

**3. Положение рук в паре:**

- «лодочка» (поворот по руку);
- «под ручки» (лицом вперед);
- «калачиком» (боком друг к другу);

- мальчик сзади за талию.

#### **4. Движения ног:**

- позиции ног (1-3 свободные, 6-ая, 2-ая закрытая, прямая);
- «Пружинка» - маленькое тройное приседание (по 6 позиции);
- шаг с каблука в народном характере;
- простой переменный шаг;
- «батман тандю» вперед, в сторону на носок;
- притоп простой, двойной, тройной;
- хороводный шаг;
- простой русский шаг вперед, назад;
- простой шаг с притопом с продвижением вперед, назад;
- простой дробный ход;
- боковой подъемный шаг;
- танцевальный шаг парами (на последнюю долю приседание и поворот корпуса в сторону друг друга);
- простой бытовой шаг парами под ручку вперед, назад;
- простой бытовой шаг парами в повороте, взявшись под руку противоположными руками;
- танцевальный шаг парами, тройками (положение рук сзади за талию);
- «шаркающий» шаг;
- боковые перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции;
- «ковырялочка» с двойным и тройным притопом;
- поклон в русском характере на месте с рукой;

#### (девочки)

- маленькое приседание (с наклоном корпуса), руки перед грудью «полочкой»;
- шаг на полупальцах со сгибанием ног назад;
- простой бег с открыванием рук вверху, между 2 и 3 позициями;
- бег со сгибанием ног назад, руки перед грудью «полочкой»;

#### (мальчики)

- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и свободной позиции);
- хлопушка (удары по коленям, по щиколотке);
- подскоки на двух ногах (1 прямая, свободная позиция).

|    |   |
|----|---|
|    | <i>5. Танцевальные комбинации, сюжетные танцы к праздничным утренникам.</i>   |
| 4. | <b><u>Музыкально – подвижные игры:</u></b><br>- «День – ночь», «Найди предмет», «К своим флажкам», «Весёлый бубен», «Определить динамику музыкального произведения», «Группа, смирно!», «Пятнашки», «Музыкальные змейки», «Игра – импровизация».  |
| 5. | <b><u>Подготовка к итоговому сюжетному занятию.</u></b>   |
| 6. | <b><u>Сюжетное занятие «Приходи, сказка!»</u></b><br><b>Задачи:</b> Повторить изученный материал по музыкально – ритмической гимнастике. Содействовать развитию ритмичности, музыкальности и выразительности движений. Способствовать развитию внимания и ориентировки в пространстве.<br><b>Ход занятия:</b> 1. Подготовка к путешествию.<br>2. «Королевство Крокодила Гены»<br>3. «Королевство лилипутов»<br>4. Письмо от Бабы-Яги.<br>5. Прощание со сказочными героями.<br>6. Подведение итога. |

**Календарно-тематический план**

**Старшая группа**

(занятия проводятся 2 раза в неделю)

| <b>Ме-<br/>сяц</b>   | <b>Темы непосредственно-образовательной<br/>деятельности</b>  | <b>Количество<br/>НОД</b> |
|----------------------|---|---------------------------|
| <b>с<br/>е<br/>н</b> | <b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b><br>Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнения музыкальных движений. | 4                         |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| Т<br>я<br>б<br>р<br>ь           | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Построения и перестроения. Определение и передача в движении характера музыки.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>                        | 4 |
| О<br>к<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 4 |
|                                 | <b>Танец:</b> Постановка корпуса. Ритмический танец. Танцевальные комбинации, этюды. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.   | 4 |
|                                 | <b>Выступление на осеннем утреннике.</b>  | 1 |
| н<br>о<br>я<br>б<br>р<br>ь      | <b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 3 |
|                                 | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика.  | 3 |
|                                 | <b>Танец:</b> Народный танец. Положения и движения ног. Танцевальные комбинации, этюды.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 2 |
| д<br>е<br>к<br>а<br>б<br>р<br>ь | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения.  | 2 |
|                                 | <b>Танец:</b> Бальный танец. Полька. Ритмический танец. Классический танец. Положения и движения ног. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b> | 6 |
|                                 | <b>Выступление на новогоднем утреннике.</b>   | 1 |
| я<br>н                          | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмические упражнения.   | 3 |

|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| в<br>а<br>р<br>ь                | <b>Гимнастика:</b> Ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>   | 3 |
|                                 | <b>Танец:</b> Народный танец. Положения и движения ног. Танцевальные этюды. Ритмический танец. Танцевальные композиции к праздничному утреннику.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b> | 4 |
| ф<br>е<br>в<br>р<br>а<br>л<br>ь | <b>Выступление на спортивно-развлекательном мероприятии ко дню Защитника Отечества.</b>   | 1 |
|                                 | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Бальный танец. Народный танец. Танцевальные композиции к праздничному утреннику.   | 3 |
| м<br>а<br>р<br>т                | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному женскому дню.</b>   | 1 |
|                                 | <b>Гимнастика:</b> Ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 4 |
|                                 | <b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.   | 3 |
| а<br>п<br>р<br>е<br>л<br>ь      | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Креативная гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>  | 2 |
|                                 | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения.  | 2 |
|                                 | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Классический танец. Положения и движения ног. Танцевальные этюды.  | 3 |
|                                 | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному дню Танца.</b>  | 1 |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <b>м<br/>а<br/>й</b> | <b>Танец:</b> Танцевальные этюды. Ритмический танец. Танцевальные комбинации к сюжетной НОД.  | 2 |
|                      | <b>Подготовка к итоговой сюжетной НОД.</b>  | 1 |
|                      | <b>Сюжетная НОД «Приходи, сказка!»</b>  | 1 |
|                      | <b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b><br>Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнения музыкальных движений. | 4 |

### Тематический план

#### Подготовительная к школе группа (6-8-ой год жизни)

| №<br>п/п    | Тематическое планирование.   |
|-------------|--|
| <b>1.</b>   | <b><u>Ритмика</u></b>  |
| <b>1.1.</b> | <b><u>Вводное занятие.</u></b>   |
| <b>1.2.</b> | <b><u>Упражнения на ориентировку в пространстве:</u></b><br><i>1. Повтор 2 года обучения.</i><br>- положение прямо (анфас), полуоборот (круазе, эффасе);<br>- пространственное ощущение точек зала.                            |
| <b>1.3.</b> | <b><u>Упражнения для разминки:</u></b><br><i>1. Повтор 2 года обучения.</i><br>- одновременные движения ног и рук (упражнения на координацию);<br>- круговое движение головой, «Уточка»;<br>- сочетание прыжков с работой рук; |

- повороты в прыжке (направо и налево по точкам);
- круговые движения руками, перевод рук из одного положения в другое;
- перескоки с поочередным выбрасыванием ног назад, в стороны;
- шаги и бег с разными положениями и движениями рук (руки на уровне плеч, наверху);
- танцевальный бег на месте и с продвижением вперед и назад;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с атрибутами (веера, шарфы, вейлы, обручи, акробатические ленты).

**Определение и передача в движении:**

**1.4. 1. Повтор 2 года обучения.**

- характера музыки, размера, темпа и ритмического рисунка;
  - определение на слух музыкального размера;
  - музыкального жанра (марш, полька, вальс, хоровод, русская пляска);
- «Найди предмет».

**Ритмические упражнения:**

**1.5. 1. Повтор 2 года обучения.**

- ритмические упражнения с музыкальным заданием;
- передача хлопками в сочетании с шагами и притопами более сложных ритмических рисунков;
- упражнения с ритмическими палочками;
- хлопки в различных ритмических рисунках в такт и из-за такта.

**Построения и перестроения:**

**1.6. 1. Повтор 2 года обучения.**

- фигурная маршировка (марш по кругу, построение в колонну по одному, расход в разные стороны, образуют «звёздочки», затем соединяются парами, построение в колонну пар, расход пар в разные стороны, образуют «воротики» и «цепочки», которые проходят друг в друга, затем пары с разных сторон соединяются в четвёрки и выстраиваются шеренгами);
- перестроение из одного круга в два и обратно;
- движение в колоннах по диагонали с переходом в центре через одного («расчёска»);
- «корзиночка»;

|             |  |
|-------------|--|
|             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- «воротца»;</li> <li>- «карусель».</li> </ul>  |
| <b>2.</b>   | <b><u>Гимнастика</u></b>   |
| <b>2.1.</b> | <b><u>Партерный экзерсис:</u></b><br><b><i>1. Повтор 2 года обучения.</i></b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп, вращение стопы вовнутрь и наружу, разворачивание стопы в 6-ю и нулевую позиции в положении сидя и лёжа на спине;</li> <li>- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;</li> <br/> <li>- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;</li> <li>- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;</li> <li>- «Самолетик», «Щука», «Лодочка», «Уголок», танц. композиция «Дельфин», «Рок-н-ролл лежа».</li> </ul> |
| <b>2.2.</b> | <b><u>Ритмическая гимнастика:</u></b><br>иальные композиции и комплексы танцевальных упражнений: «Упр. с флажками», «Ванька – Встань-ка», «Пластилиновая ворона», «Марш», «Упр. с обручами», «По секрету всему свету».   |
| <b>2.3.</b> | <b><u>Креативная гимнастика:</u></b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальные задания и творческие игры: «Творческая импровизация», «Займи место», «Делай как я, делай лучше меня!», «Повтори за мной»;</li> <li>- элементы самомассажа;</li> <li>- упражнения на релаксацию.</li> </ul>  |
| <b>2.4</b>  | <b><u>Стретчинг-гимнастика:</u></b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнение на растяжение мышц рук, плечевого пояса, шеи, талии, бедер, ног, подъёма;</li> <li>- упражнение йоги, балета и современного танца;</li> <li>- медленные движения под спокойную музыку.</li> </ul>   |
| <b>3.</b>   | <b><u>Танец</u></b>  |

**3.1. Ритмический танец:**

- «Танец с хлопками», «Полька тройками», «Московский рок», «Спенк», «Тайм – степ», «Божья коровка».

**3.2. Бальный танец:**

***1. Повтор 2 года обучения.***

***2. Движения в паре:***

- подскоки в центр круга (мальчик спиной) и из круга (девочка спиной);
- легкий бег на полупальцах по парам лицом и спиной вперед с поворотом через середину;
- легкий бег по парам на полупальцах по кругу (девочка исполняет поворот под руку на сильную долю такта).

***3. Полька:***

- «па» польки (по одному и парами);
- «па» польки в сочетании с подскоками;
- боковой галоп вправо по двум кругам (девочки - движение по линии танца, мальчики - против линии танца);
- различное сочетание хлопков в паре;
- «пике» с одинарным и двойным ударом о пол (с продвижением назад).

***4. Вальс:***

- «па» вальса (по одному, парами);
- вальсовая дорожка;
- «воротники» в парах с переходом;
- (мальчик) присед на одно колено, (девочка) легкий бег вокруг мальчика;
- «балянсе».

***5. Рок-н-ролл:***

- основное движение – «рок-н-ролла»;
- открывание ноги с точкой вперед, в сторону, с продвижением вперед, назад, с поворотом;
- прыжки с двух ног (6 позиция) на одну (2 позиция), вторая нога на каблук с открыванием рук в стороны;
- прыжки с раскрытием ног во 2 позицию в воздухе и приземление в 6 позицию;

- шаг с подушечки на всю ступню;
- пружинящий шаг с открыванием рук в стороны.

#### **6. Танго.**

- основной ход;
- звено (первый вид);
- танго-ход (поступательный боковой, вперёд, назад в паре);
- променад (открытый, закрытый);
- рок-поворот.

### **3.3. Классический танец:**

#### **1. Повтор 2 года обучения.**

#### **2. Движения рук:**

- позиции рук (1,2,3 подготовительная позиция);
- «пор де бра».

#### **3. Движения ног:**

- «деми-плие», «гран-плие»;
- «батман тандю»;
- «пассе»;
- «соте» в повороте;
- «гран батман жете».

#### **4. Танцевальные комбинации, этюды.**

### **3.4. Народный танец:**

#### **1. Повтор 2 года обучения.**

#### **2. Положения и движения рук:**

- переводы рук из одного положения в другое;
- скользящий хлопок в ладоши, «тарелочки»;
- скользящий хлопок по бедру по голени (мальчики);
- взмахи платочком (девочки).

### **3. Движения ног:**

- поклон в русском характере;
- поклон с продвижением вперед и отходом назад;
- кадрильный шаг с каблука;
- шаркающий шаг (каблуком, полупальцами по полу);
- пружинящий шаг;
- хороводный шаг с остановкой ноги сзади;
- хороводный шаг с выносом ноги вперед на носок;
- переменный ход вперед, назад;
- приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения);
- приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения);
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону и одновременным открыванием рук в стороны (в заниженную 2 позицию);
- простой переменный шаг с выносом ноги на каблук в сторону (в конце музыкального такта);
- «ковырялочка» (с притопом, с приседанием, с открыванием рук);
- ковырялочка с подскоком;
- боковое «пропадание» по 3 позиции;
- «пропадание» вперед и назад по 1 прямой позиции.
- перескоки с ноги на ногу по 3 свободной позиции на месте и с продвижением в сторону;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест на крест на носок или ребро каблука (на месте или с отходом назад);
- подготовка к «веревочке»;
- «веревочка»;
- прыжки с поджатыми ногами;  
(девочки):
- вращение на полупальцах;  
(мальчики):

|           |  |
|-----------|--|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- присядка «мячик» (руки на поясе – кулачком, руки перед грудью «полочка»);</li> <li>- присядка по 6 поз. с выносом ноги вперед на всю стопу;</li> <li>- присядка по 1 свободной позиции с выносом ноги на носок или каблук;</li> <li>- скользящий хлопок по бедру, по голени;</li> <li>-одинарные удары по внешней и внутренней стороне голени с продвижением вперед и назад;</li> <li>- «гармошка»;</li> <li>- «гусиный шаг».</li> </ul> <p><b>4. Движения в паре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соскок на две ноги лицом друг к другу;</li> <li>- «воротники», шаг с притопом вперед, назад и перемена мест;</li> <li>- «до-за-до»;</li> <li>- пружинящий шаг под ручку (в повороте).</li> </ul> <p><b>5. Танцевальные комбинации.</b> «Круговая кадрили», «Русский хоровод», «Московская кадрили».</p> |
| <b>4.</b> | <b><u>Музыкально – подвижные игры:</u></b><br>рижёр – оркестр», «Трансформеры», «Круг и кружочки», «Запев – припев», «День – ночь», «Горелки», «Дети и медведь», «Капканы», «Найди предмет».   |
| <b>5.</b> | <b><u>Подготовка к выпускному балу</u></b>   |
| <b>6.</b> | <b><u>Выпускной бал «До свидания, детский сад!»</u></b>  |

**Календарно-тематический план**  
**Подготовительная к школе группа**  
(занятия 2 раза в неделю)

| Ме- | Темы непосредственно-образовательной деятельности | Количество |
|-----|---|------------|
|-----|---|------------|

| сяц                                  |   | НОД |
|--------------------------------------|---|-----|
| с<br>е<br>н<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь | <p><b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b><br/>Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнение музыкальных движений.</p> | 4   |
|                                      | <p><b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Построения и перестроения. Определение и передача в движении характера музыки.<br/><b>Музыкально – подвижные игры.</b></p>  | 4   |
| о<br>к<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь      | <p><b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика. Креативная гимнастика.<br/><b>Музыкально – подвижные игры.</b></p>  | 4   |
|                                      | <p><b>Танец:</b> Постановка корпуса. Ритмический танец. Танцевальные комбинации, этюды. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.</p>  | 4   |
|                                      | <p><b>Выступление на осеннем утреннике.</b></p>   | 1   |
| н<br>о<br>я<br>б<br>р<br>ь           | <p><b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.<br/><b>Музыкально – подвижные игры.</b></p>  | 2   |
|                                      | <p><b>Танец:</b> Народный танец. Положения и движения ног. Танцевальные комбинации, этюды.<br/><b>Музыкально – подвижные игры.</b></p>  | 4   |
|                                      | <p><b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика.</p>   | 2   |
| д<br>е<br>к<br>а<br>б                | <p><b>Танец:</b> Бальный танец. Полька. Элементы классического экзерсиса на середине. Положения и движения ног.</p>   | 3   |
|                                      | <p><b>Танец:</b> Ритмический танец. Классический танец. Сюжетные танцы к праздничному утреннику.<br/><b>Музыкально – подвижные игры.</b></p>  | 5   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Р<br/>ь</b>                               | <b>Выступление на новогоднем утреннике.</b>   | 1 |
| <b>я<br/>н<br/>в<br/>а<br/>р<br/>ь</b>       | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.                                   | 3 |
|  | <b>Гимнастика:</b> Партерный экзерсис. Ритмическая гимнастика. Стретчинг-гимнастика.  | 3 |
| <b>ф<br/>е<br/>в<br/>р<br/>а<br/>л<br/>ь</b> | <b>Танец:</b> Танцевальные этюды. Ритмический танец. Танцевальные комбинации к праздничному утреннику.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b> | 5 |
|  | <b>Выступление на спортивно-развлекательном мероприятии ко дню Защитника Отечества.</b>   | 1 |
|  | <b>Танец:</b> Бальный танец. Народный танец. Танцевальные композиции к праздничному утреннику.  | 2 |
| <b>м<br/>а<br/>р<br/>т</b>                   | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному женскому дню.</b>   | 1 |
|  | <b>Гимнастика:</b> Ритмическая гимнастика. Партерный экзерсис. Креативная гимнастика.<br><b>Музыкально – подвижные игры.</b>                  | 3 |
| <b>а<br/>п<br/>р<br/>е</b>                   | <b>Ритмика:</b> Упражнения на ориентировку в пространстве. Построения и перестроения.   | 4 |
|  | <b>Ритмика:</b> Упражнения для разминки. Ритмические упражнения.  | 3 |

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| <b>л<br/>ь</b>       | <b>Танец:</b> Ритмический танец. Танцевальные этюды. Танцевальные композиции к праздничному утреннику.  | 4 |
|                      | <b>Выступление на празднике, посвящённом Международному дню Танца.</b>  | 1 |
| <b>м<br/>а<br/>й</b> | <b>Диагностика уровня хореографического развития детей.</b><br>Мониторинг развития ритмического восприятия, пластичности и гибкости, танцевально-игрового творчества, выразительного исполнение музыкальных движений. | 4 |
|                      | <b>Танец:</b> Танцевальные композиции к праздничному утреннику. Подготовка к выпускному балу.   | 3 |
|                      | <b><u>Выпускной бал «Ло свидания, летский сал!»</u></b>   | 1 |

#### **Условия реализации программы.**

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- ✓ Светлый и просторный зал с правильным покрытием пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- ✓ Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку;
- ✓ Каждый ребёнок должен иметь обязательную тренировочную одежду и обувь для занятия;
- ✓ Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- ✓ Атрибуты, наглядные пособия, реквизит для танцев;
- ✓ Сценические костюмы;
- ✓ Участие в конкурсах, фестивалях, концертах, творческих отчётах;
- ✓ Посещение концертов других коллективов.

#### **Организация развивающей предметно-пространственной среды развития детей в музыкально-ритмической деятельности.**

Атрибуты к музыкально – ритмическим движениям:

1. Разноцветные шарфы.
2. Разноцветные и белые кружевные платочки.

3. Разноцветные ленты на палочках.
4. Разноцветные флажки.
5. Кубики.
6. Ритмические палочки.
7. Деревянные ложки.
8. Разноцветные цветы на ладошки.
9. Искусственные цветы (розы, ромашки).
10. Шапочки цветов: ромашки, незабудки, колокольчики, васильки.
11. Шапочки овощей и фруктов: помидор, огурец, репка, морковь, лук, капуста, баклажан, картофель, арбуз, вишня, груша, яблоко.
12. Маски-шапочки: лягушка, волк, лиса, коза, кошка, мышка, заяц, собака, медведь, белка.
13. Элементы костюмов для импровизации.

### **Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы дополнительного образования «От ритмики к танцу»**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

**1 год обучения** (*средняя группа*). После первого года обучения занимающиеся дети должны знать о назначении отдельных упражнений музыкально – ритмической пластики; об интервалах и дистанции; о правилах поведения на занятиях и на концерте. Должны уметь выполнять простейшие построения и перестроения (линия, колонна, круг, полукруг); ритмично двигаться в различных музыкальных темпах (медленный, быстрый); определять и передавать в движении характер музыки (спокойный, торжественный) и музыкальный жанр (полька, марш); передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок; выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами; строить отношения со сверстниками. Должны легко, естественно и непринужденно выполнять танцевальные шаги и движения; исполнять ритмические, бальные, народные танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Уметь выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике (творческие игры, специальные задания), использовать разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

**2 год обучения** (*старшая группа*). По окончании второго года обучения занимающиеся дети должны знать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами и без предметов; элементы партерного экзерсиса; классического танца (соответствующие данному возрасту); основные танцевальные позиции рук и ног. Должны владеть навыками по различным видам передвижений по залу, основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения и приобрести определённый «запас» движений в общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Должны уметь передавать в движении характер музыкального произведения, музыкальный размер и ритмический рисунок; акцентировать шаг на первую долю; правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку; организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонне парами; творчески мыслить и фантазировать в соответствии с музыкальным материалом; самостоятельно искать способы передачи в движении музыкального образа. Должны уметь исполнять ритмические, балльные, народные, современные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

**3 год обучения** (*подготовительная группа*). После третьего года обучения занимающиеся дети должны хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр, исполнении танцевальных комбинаций и различных видах передвижений. Должны иметь представление о танце как виде сценического искусства; о структуре человеческого тела, о мышцах и суставах (какие движения разогревают ту или иную мышцу); о русском народном танце, о русских традициях и праздниках; о танцевальных рисунках; о работе партнеров в паре; о различных танцевальных направлениях. Должны уметь выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, исполнять танцевальные движения различных танцев, владеть основами хореографических упражнений, двигательных заданий по креативной гимнастике этого года обучения, а так же освоить элементы стретчинг-гимнастики. Уметь двигаться в паре и знать основные положения рук в паре, исполнять повороты и различные танцевальные движения в паре, чувствовать своего партнера. Безошибочно танцевать поставленные тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения; движения, ходы, элементы русского танца, а так же национальные пляски народов мира. Должны знать основные черты своего национального танца, отличие хоровода, пляски, перепляса друг от друга. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Выразительно исполнять движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребёнком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

### **Традиционные музыкальные праздники, развлечения и мероприятия.**

Задача педагога дополнительного образования – хореографа наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Для организации традиционных событий эффективно использование сюжетно-тематического планирования образовательного процесса. Темы определяются исходя из интересов и потребностей детей, необходимости обогащения детского опыта и интегрируют содержание, методы и приемы из разных образовательных областей. В организации образовательной деятельности учитывается также принцип сезонности. Тема «Времена года» находит отражение, как в планировании образовательных ситуаций, так и в свободной, игровой деятельности детей. В организации образовательной деятельности учитываются также доступные пониманию детей сезонные праздники, такие как Новый год, Проводы Зимушки-зимы и т.п., общественно-политические праздники (День народного единства России, День Защитника Отечества, Международный Женский день, День Победы и др.).

Огромный всплеск эмоций, положительные впечатления дают уже ставшие традиционными в нашем детском саду семейные праздники – одна из действенных форм сотрудничества детей, педагогов и родителей. Семейные праздники укрепляют семейные узы, возрождают семейные ценности, традиции. Семейные праздники включают в себя такие интересные номера, как «семейная песня», «семейное чтение», «семейный театр», совместные танцы, игры. При активной поддержке родителя ребенок чувствует себя на празднике свободно, уверенно, это дает ему возможность раскрыться полностью, проявить свои способности, талант, порадовать своих близких новыми победами, творческими успехами. Семейный праздник в детском саду – это день, объединяющий семьи воспитанников, педагогов (воспитателей, хореографа, музыкальных руководителей и др.) по случаю какого-либо события. Традиционными в нашем детском саду стали такие семейные праздники, как: «Мамин День», «Встреча Нового года», «Лучший папа», «День семьи», «Папа, мама, я – музыкальная семья» и др.

#### **Примерный годовой план проведения праздников и развлечений на 2024 – 2025 учебный год**

| <b>Месяц</b> | <b>Мероприятие</b>  |
|--------------|---|
| Сентябрь     | Развлечение «День Знаний. Тик и Ток»<br>Тематический досуг «День дошкольных работников»                           |
| Октябрь      | Тематический досуг «Международный день Музыки»<br>Развлечение «Осень, осень в гости просим»                       |
| Ноябрь       | Познавательный досуг «День народного единства», «Буду, как папа»<br>Концерт ко Дню матери «Всё для тебя, родная», |
| Декабрь      | Тематический праздник «Юбилей детского сада», «День рождения Снеговика»,  |

|         |   |
|---------|---|
|         | Развлечение «Новогодние приключения»  |
| Январь  | Развлечение «Мы мороза не боимся»   |
| Февраль | Развлечение «Будущие защитники»   |
| Март    | Тематический праздник «Масленица пришла!»   |
|         | «Концерт для любимой мамочки»   |
| Апрель  | Первоапрельское развлечение «День смеха»  |
|         | Развлечение «Если очень захотеть, можно в космос полететь!»                             |
|         | Праздник, посвящённый Международному дню Танца «Танцует весь мир»                       |
| Май     | Спортивно-патриотический праздник, посвящённый дню Победы «Их подвигами гордятся внуки» |
|         | «Выпускной бал»   |

### Литература

1. А.И.Буренина Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковина Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.
3. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковина Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М., 1984.
4. Е.В.Горшкова 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», 2004.
5. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. — 000 с.
6. Е.И.Елисеева, Ю.Н.Родионова Ритмика в детском саду. Методическое пособие для педагогов ДОУ. – М.:УЦ «Перспектива»,2012. – 104с.
7. О.В.Ерохина Школа танцев для детей/Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с.
8. Р.А.Жукова Танцы для детей. Подготовительная группа. – Волгоград: ИТД «Корифей»,2010.
9. С.А.Лёвина, С.И.Тукачёва Физкультминутки. – Волгоград: Учитель, 2008.

10. М.А.Михайлова, Н.В. Воронина Танцы, игры, упражнения для красивого движения. В помощь музыкальным руководителям, воспитателям и родителям – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2000. – (Серия: «Детский сад день за днем»)
11. Е.В.Михеева Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева, Г.Н.Соболева, З.Н.Ушакова, В.Г.Царькова Музыкально-двигательные упражнения в детском саду: Книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада. – М., Просвещение, 1991.
13. З.Я.Роот Танцевальный калейдоскоп: Авторские композиции для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). – М.:АРКТИ, 2004.
14. С.Л.Слущкая Танцевальная мозаика: хореография в детском саду – Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. – 272 с. вкл. – ISBN 5-8252-0049-5.
15. А.А.Телегин Танцуем джайв, рок-н-ролл, чечетку: Самоучитель модных танцев. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. – 320 с. и цв.илл. (Серия «Всё обо всём»)
16. Г.П.Федорова Поиграем, потанцуем: Игровые упражнения и пляски для детей младшего и среднего дошкольного возраста. –СПб.: «Детство-пресс», 1999. – (Серия:«Из опыта педагога»)
17. Г.П.Федорова Танцы для детей. Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2000. – (Серия: «Из опыта педагога»)
18. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.
19. А.Е.Чибрикова – Луговская Ритмика: Ходьба. Упражнения. Игры. Танцы: Методическое пособие для воспитателей, музыкальных руководителей детского сада и учителей начальной школы. – М.:Дрофа, 1998.