

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Семицветик»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____/Г.С. Ивлиева/
Приказ № 116 от
«05» сентября 2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель заведующего
_____/Т.В.Родионова/
«05» сентября 2022

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1 от
«05» сентября 2022

**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**Обучение хореографии
детей 3-4 лет**

Тамбов 2022

Пояснительная записка

Танцевальное искусство - 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 ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Актуальность программы. Существующие программы музыкально-ритмического воспитания не имеют прямого отношения к хореографии, т.е. раздел ритмические движения является лишь частью программы музыкального воспитания. Поэтому и возникла потребность создать программу по хореографии «Солнечные дети», где танцевальное искусство охватывается в широком диапазоне, тщательно отбирая из всего арсенала хореографического искусства то, что доступно детям дошкольного возраста.

Новизна 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. Ее **отличительными особенностями** является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. **Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Рабочая программа «Солнечные дети» разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей на основе программ «Ритмическая мозаика» - Буренина А.И., «Са-фи-дансе» -Фирилёва Ж.Ё., Сайкина Е.Г., дополнительной парциальной программы по хореографии для детей дошкольного возраста «Прекрасный мир танца» О.Н. Калининой.

Цель программы – приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее

многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить детей танцевальным движениям.
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, 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.
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья детей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 4 лет. Программа «Солнечные дети» предлагает проведение занятий 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты.

К концу года дети должны:

- уметь выражать различные эмоциональные состояния в музыке мимикой лица;
- знать и определять на слух музыкальные лады Мажор и Минор;
- знать и определять по карточкам обозначения динамики звука «f» и «p»;
- слышать и прохлопывать ударные слоги (сильные доли) в речитациях;

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- исполнять хореографический этюд в группе

Формы подведения итогов реализации программы

- Отчетные концерты для родителей
- Выступление в тематических концертных программах детского сада

2. Содержательный раздел

Учебно- тематический план

№	Раздел	Всего
1	Знакомство с жанром танца.	1
2	Диагностика	2
3	Ритмический танец	65
4	Репетиционно-постановочная работа	3
5	Отчетный концерт	1
	Итого	72

Календарно-тематический план

Неделя	Содержание занятия		
	Занимательная разминка.	Танцевальная гимнастика.	Веселый тренинг.
ОКТАБРЬ			
1 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения.	Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика	
2 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой!	Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз. <ul style="list-style-type: none"> · Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. · Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. · Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх. · Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. · «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями. · Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. · Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. · Стоя, руки внизу. 4шага вперед, руки прямо: 4шага назад, руки назад. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза • «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.

	Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад!	<ul style="list-style-type: none"> . Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук. . Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой. . Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад. . Обнять себя за плечи и сказать: «Все!» 	
3-4 неделя	Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.	Ритмичный танец «Цыганский». Каждое упражнение выполнять по 8 раз.	<ul style="list-style-type: none"> • «Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза • «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть.
НОЯБРЬ			
1-2 неделя	Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2круга). Дыхательные упражнения.	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза. <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки вниз. 1. Руки к груди. 2. И.п. 2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. 3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. 4. Повороты на месте на носочках, руки вверх. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий ребенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит ребенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц

	Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.	<p>5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад.</p> <p>6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол.</p> <p>7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину.</p> <p>8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик».</p> <p>9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики».</p> <p>10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела.</p> <p>11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево.</p> <p>12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой.</p> <p>13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками.</p>	<p>спины, ног.</p> <p>Сидя, согнуть правую ногу взятыя руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
3-4 неделя	Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, друга на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3круга). Заключительная ходьба.	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Каждое упражнение выполняется по 4 раза.	<ul style="list-style-type: none"> • «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Стибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза • «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.
ДЕКАБРЬ			
1-2 неделя	Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке.	Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед:	<ul style="list-style-type: none"> • «Ловкий ребенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив

	<p>Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолопать). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки). Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг точка и так три раза, вперед то же. Поклон.</p>	<p>ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p>
3-4 неделя	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Летка-енка». Упражнения выполняются по четыре раза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц;

			<p>координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p>
ЯНВАРЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1- перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Ритмический танец «Ежик резиновый». Вступление. По роще калиновой (<i>Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.</i>) По роще осиновой На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку. Были у ежика (<i>Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.</i>) Зонтик от дождика, Шляпа и пара галош. (<i>Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.</i>) Божьей коровке, Цветочной головке Ласково кланялся еж. Проигрыш. (<i>Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.</i>) 2. Здравствуйте, елки! (<i>Наклоняют голову вперед – 2 раза.</i>) На что вам иголки? Разве мы волки вокруг? (<i>Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.</i>) Как вам не стыдно! Это обидно, Когда оцетинился друг. (<i>Грозят пальцем левой руки.</i>) Небо лучистое, (<i>Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.</i>) Облако чистое. (<i>«Рисуют солнце» левой рукой.</i>) На именины к щенку (<i>«Рисуют солнышко» правой и левой рукой.</i>) Ежик резиновый. (<i>Идут на месте.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. • «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!
3-4	Ходьба на пятках, руки согнуты	Ритмический танец «Ежик резиновый».	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук,

<p>неделя</p>	<p>в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба.</p>		<p>живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
----------------------	---	--	---

ФЕВРАЛЬ

<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Яблочко». <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу. <i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. <p>Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. <p>Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади</p>	<p>Ритмический танец «Яблочко».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости.

	<p>«полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p>		<p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
--	--	--	--

МАРТ

<p>1-2 неделя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноге к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапий). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p>	<p>Ритмический танец «Русский».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. • То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. • Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. • Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. • Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. • Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. • Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. • Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. • «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. • Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну 	<ul style="list-style-type: none"> • «Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. <p>Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. <p>Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p>
------------------------------	---	--	---

		<p>сторону, потом в другую.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. • Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. • «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой. • Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу. • Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны. 	
3-4 неделя	<p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p>	Ритмический танец «Русский».	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.
АПРЕЛЬ			
1-2 неделя	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба</p>	Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»). Вступление. Дети становятся врассыпную, ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево. 1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться,	<ul style="list-style-type: none"> • «Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх,

	<p>«Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p>	<p>руки на поясе. Повторить 5 раз. Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева. 2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза. Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке. Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны. Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p>	<p>выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. <p>Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p>
<p>3-4 неделя</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит</p>	<p>Ритмический танец «Антошка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. <p>Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Гусеница» – для мышц рук, ног. <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p>

	воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения.		
МАЙ			
1 неделя	Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге.	<p>Ритмический танец «Чунга-чанга». Вступление. Переступают ногами на месте, поочередно поднимая и опуская руки, согнутые в локтях (ладони раскрыты и повернуты друг к другу, пальцы раздвинуты). 1-й куплет: <i>(Поочередно выставляют на пятку на ногу, одновременно поднимая и опуская согнутые в локтях руки (ладони раскрыты и повернуты вперед))</i> 2-й куплет: <i>(Лежа, на животе, поочередно поднимают и опускают ноги, сгибая их в коленях, при этом качают головой вправо-влево, поддерживая ее руками с опорой на локти.)</i> Проигрыш. <i>(Идут приставными шагами вправо по кругу, одновременно скрещивая и разводя в стороны согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i> 3-й куплет (без слов). 1-е предложение. <i>Разворачиваются вправо и выполняют мелкие переступания с ноги на ногу, делая небольшие круговые движения ладонями, развернутыми друг к другу (руки согнуты в локтях.)</i> 2-е предложение. <i>(Те же движения повторяются в левую сторону.)</i> Припев. <i>(Движения те же. В конце — поочередно поднимают и опускают согнутые в локтях руки (ладони развернуты вперед).)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • «Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли поблизости опасности. • «Гусеница» – для мышц рук, ног. Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все - гусеницы. Поползли!
2 неделя	Ходьба «Слоники» ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с	<p>Диагностика Репетиционная работа к отчетному концерту Ритмический танец «Чунга-чанга». Ритмический танец «Антошка» Ритмический танец «Русский». Ритмический танец «Яблочко».</p>	

	пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба и дыхательные упражнения.		
3 неделя	Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Передвигаться лицом вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба.	Ритмический танец «Ежик резиновый». Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада». Ритмичный танец «Цыганский». Ритмический танец «Летка-енка».	<ul style="list-style-type: none"> • «Колобок» – для мышц шеи, спины, живота; гибкости. Что за странный колобок в окошке появился: Постоял совсем чуток, взял и развалился! Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вот вы все и колобки! Раз, два, три, четыре, пять – развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. • «Достань мяч» – для мышц ног, спины, гибкости. Сядьте на пол, ноги врозь, спина прямая. Представьте, что в руках у вас мяч. «Поиграйте» с ним. Вдруг мяч укатился. Достаньте его, не сдвигаясь с места, а только наклоняясь вперед. старайтесь не сгибать ноги. Повторить 3-4раза.
4 неделя		Отчетный концерт для родителей	

3. Организационный раздел

Методическое обеспечение

- Нотно-методическая литература.
- Учебники, методические пособия по хореографической деятельности
- Аудиокассеты, СД – диски, видеодиски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
- Фортепиано.
- Иллюстрации с изображением танцев различных эпох и стилей, фотографии с изображением танцевальных коллективов.

Список литературы

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

- . Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
- . Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

Приложение 1.

Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

Упражнение 1. Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

Упражнение 2. Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

Упражнение 3. Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

3 балла - правильное одновременное выполнение движений.

2 балла - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

1 балл - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

3 балл - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

2 балл - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

Упражнение «Отодвинь кубик дальше» (проверка гибкости тела вперед).

Детям предлагается сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

3см и меньше – низкий уровень (*1 балл*).

4-7см – средний уровень (*2 балла*)

8-11см – высокий уровень (*3 балла*).

Упражнение «Кольцо» (проверка гибкости тела назад).

Исходное положение, лёжа на животе, поднимаем спину, отводим назад (руки упираются в пол), одновременно сгибая ноги в коленях, стараемся достать пальцами ног до макушки.

3 балл – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад.

2 балл – средняя подвижность позвоночника.

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения.

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Упражнение «Кто из лесу вышел?»

После прослушивания музыки ребенок должен не только угадать кто вышел из лесу, но и показать движением. Закончить движение с остановкой музыки. (отражение в движении характера музыки).

Упражнение «Заведи мотор».

Дети сгибают руки в локтях и выполняют вращательные движения. Под медленную музыку - медленно, под быструю – быстро (переключение с одного темпа на другой).

Упражнение «Страусы».

Под тихую музыку дети двигаются, как «страусы». Под громкую музыку «прячут голову в песок» (отражение в движении динамических оттенков).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э-3).

Детям предлагается изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

Развитие чувства ритма.

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания. Если чувство ритма несовершенно, то замедляется становление развернутой (слитной) речи, она невыразительна и слабо интонирована; ребенок говорит примитивно используя короткие отрывочные высказывания.

Упражнения с ладошками.

Педагог говорит детям, что он будет хлопать в ладоши по – разному, а дети должны постараться точно повторить его хлопки.

Педагог сидит перед детьми и четвертными длительностями выполняет разнообразные хлопки. Педагог должен молчать, реагируя на исполнение мимикой.

- . 4 раза по коленям обеими руками (повторить 2 раза).
- . 3 раза по коленям, 1 раз в ладоши (повторять до точного исполнения).
- . 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши.
- . 1 раз по коленям, 1 раз в ладоши (с повторением).

1 балл - с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок.

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком.

3 балла – точно передает ритмический рисунок.

Уровни развития ребенка в музыкально-ритмической деятельности.

Первый уровень (высокий **15-18 баллов**) предполагал высокую двигательную активность детей, хорошую координацию движений, способность к танцевальной импровизации. Ребенок умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движение на каждую часть музыки. Имеет устойчивый интерес и проявляет потребность к восприятию движений под музыку. Хлопками передает ритмический рисунок.

Второй уровень (средний **10-14 баллов**). Этому уровню свойственна слабая творческая активность детей, движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения. Воспроизводит несложный ритм. Передаёт только общий характер, темп музыки. Умеет выразить свои чувства в движении. В образно - игровых движениях легко передает характер персонажа. Верное выполнение упражнений на координацию после повторного показа движений.

Третьему уровню (низкому **6-9 баллов**) соответствовали следующие характеристики детей: они повторяют несложные упражнения за педагогом, но при этом их повторы вялые, мало подвижные, наблюдается некоторая скованность, заторможенность действий, слабое реагирование на звучание музыки. Движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения. Мимика бедная, движения невыразительные. Ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации. С ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок. Упражнения на гибкость вызывают затруднения.