

Муниципальное образование – городской округ город Рязань Рязанской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 104»

390042, г. Рязань, ул. Карла Маркса, 3, к.3

Телефон: (4912) 33-00-74

Телефон/факс: (4912) 33-03-36
Email: sd104@mmobes.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
От 30.08.2016 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 104»
«Детский сад»

А.В. Белокрылова
А.В. Белокрылова

«30» августа 2016 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Танцевальная ритмика»

Возраст обучающихся: 3 – 7 лет

Срок реализации: 4 года

Рязань, 2016г.

Содержание программы «Танцевальная ритмика».

I. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи программы	4
1.2. Возрастные особенности развития дошкольников.....	5
1.3. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков.....	7
1.4. Организация и структура занятий по ритмики.....	7
1.5. Средства развития музыкально – ритмических движений.....	10
1.7. Планируемые результаты освоения основной программы «Танцевальная ритмика для детей 3- 7 лет».....	15
II. Учебно-тематический план	
2.1. Младшая группа 3 – 4 года.....	23
2.2. Средняя группа 4 – 5 лет.....	26
2.3. Старшая группа 5 – 6 лет.....	32
2.4. Подготовительная группа 6 – 7 лет.....	41
III. Перечень используемых программ, технологий, методических пособий, литературы.....	50

*«Возможно, самое лучшее, самое
совершенное и радостное, что есть
в жизни - это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка».*

А.И.Буренина

I. Пояснительная записка.

Ритмика (греч.rhythmikos-равномерный, размеренный, относящийся к ритму) – это система физических упражнений, построенная на связи с музыкой. Являясь одновременно частью физического и музыкального воспитания детей, ритмика открывает огромные возможности для развития их двигательных функций, музыкального слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи и т.д.), общения детей друг с другом и со взрослыми.

Значимость ритмического воздействия на человека отмечалась в работах многих исследователей (В.М.Бехтерева, С.С.Корсакова, К.Орфа, К.Коноровой и др.). Основоположником музыкально-ритмического направления был швейцарский педагог, музыкант Эмиль Жак-Далькроз (1865-1950). Его «метод ритмической пластики» основывался на том, что именно музыка является регулятором движений человека, который помогает устанавливать соотношения между временем, пространством и движением, воспитывая у человека правильные двигательные привычки. По мнению Э.Далькроза, «с первых лет жизни ребенка следовало бы начинать воспитание в нем «мышечного чувства», что, в свою очередь, способствует «более живой и успешной работе мозга». При этом Далькроз считал важным и то, как организован сам процесс занятий с детьми, который должен «приносить детям радость, иначе он теряет половину своей цены».

Система ритмических упражнений Ж.Далькроза получила широкое распространение по всему миру. Российские педагоги-ритмисты проделали огромную работу по пропаганде системы Ж.Далькроза в различных школах. Ученица Далькроза, Н.Г. Александрова, еще в начале XX века, организовала

Московскую Ассоциацию ритмистов, которой была разработана программа занятий по ритмике для музыкальных учебных заведений, школ, техникумов, консерватории. Члены Московской ассоциации ритмистов (Н.Г. Александрова, В.А. Гринер, Ю.А.Двоскина, Е.В.Конорова и др.) считали, что, кем бы не вырос ребенок ему необходимо потренироваться на ритмических упражнениях, оказывающих на него благотворное влияние во всех планах.

Большой вклад в развитие системы музыкально-ритмического воспитания дошкольников внесли Н.А.Ветлугина(1958), А.Н.Зими́на, А.В. Кинеман, Н.А.Метлов, М.Л. Палавандишвили. Программы музыкального развития этих педагогов, методики работы с детьми, разнообразный музыкально-ритмический репертуар были включены в раздел «Музыкально – ритмическое воспитание детей» типовой программы. Не потеряла своей актуальности ритмика и сегодня. Замечательные педагоги Т.Н. Сауко и А.И. Буренина раскрывают возможности использовать ее с раннего детства; Е.В. Горшкова рассматривают ритмику как средство развития артистичности, образного воображения у дошкольников; С.Л.Слущкая, А.Е.Чебрикова – Луговская дают рекомендации по развитию творчества в танцах, ритмических композициях и упражнениях; М.И. Чистякова предлагает цикл психогимнастических упражнений, направленных на развитие эмоций.

Музыка и движение являются основными средствами ритмической тренировки. Движения на ритмических занятиях могут применяться самые разнообразные: гимнастические, бытовые, танцевальные.

1.1 Цель программы

«Детская танцевальная ритмика» – развить творческие способности ребенка, танцевальную выразительность, эмоциональную отзывчивость к музыке, зрительную и музыкальную память, слух, координацию движений, гибкость, правильно поставить корпус и осанку, научить отличать сильную музыкальную долю и слабую.

Задачи музыкально-ритмического развития детей.

- ***Развитие музыкальности детей:***

- развитие способностей воспринимать музыку, понимать ее содержание;
- развитие музыкального слуха, чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти;
- воспитание музыкального вкуса.

- ***Развитие двигательных качеств и умений:***

- развитие координации движений, ловкости, точности, умения ориентировки в пространстве;
- развитие пластичности и гибкости;
- воспитание выносливости, силы;

-формирование правильной осанки, красивой походки;

-обогащение двигательного опыта разнообразными движениями.

- ***Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:***

-развитие творческого воображения, фантазии;

-развитие способности к творчеству, импровизации;

-развитие чувства артистичности.

- ***Развитие и тренировка психических процессов:***

-развитие эмоциональной сферы, умения выражать эмоции в мимике, пантомимике;

-развитие внимания, воли, памяти, мышления.

- ***Развитие нравственно-коммуникативных качеств:***

-умение сопереживать (людям, животным);

-воспитание чувства такта, культурных привычек в процессе группового общения;

-воспитание чувства взаимопомощи, дружелюбного отношения к друг другу;

-формирование самостоятельности;

-учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;

-повышение уровня самооценки детьми.

Для решения этих задач важно соблюдать единство требований к детям как на занятиях ритмикой, так и в микросоциальной среде.

1.2. Возрастные особенности развития дошкольников.

Здоровье – важнейшая основа правильного формирования и развития ребенка. А что же делать, чтобы ребенок рос здоровым? Всем известно, что двигательная активность полезна для здоровья. «...Если двигательные нагрузки отсутствуют или они незначительны, то объем информации, поступающий из рецепторов мышц, уменьшается, что ухудшает обменные процессы в тканях мозга и приводит к нарушениям его регулирующей функции!» (Ю. Змановский).

Как показал многолетний опыт, дети, занимающиеся ритмикой к моменту поступления в школу, владеют достаточно прочным запасом двигательных навыков и умений, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией, более уверены и легче адаптируются к новым условиям.

Потребность у детей дошкольного возраста в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Именно занятия ритмикой помогают реализовать эту потребность.

Особое внимание следует обратить на укрепление скелетной мускулатуры. Позвоночник гибок и податлив, поэтому педагогу нужно быть очень чутким и внимательным, правильно просчитывать дозировку упражнений. Известно, что у растущего организма восстановление затраченной энергии характеризуется не только возвращением к исходному уровню, но и его повышением. Поэтому в результате занятий происходит не трата, а приобретение энергии. В этом возрасте наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим важно предупредить

появление плоскостопия, подбирая упражнения, укрепляющие и формирующие стопу, ее свод.

Считается, что рост мускулатуры становится заметным только после пяти лет. К шести годам у ребенка хорошо будут развиты крупные мышцы туловища и конечностей, если он занимается регулярно. Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия, а это значит, что уже может выполнять упражнения с различной амплитудой, менять темп выполнения движений. Но если не уделять внимания мелким мышцам и не развивать их специальными упражнениями, то они останутся слабыми, особенно кисти рук.

Благодаря целенаправленным занятиям улучшается координация движений. Дети в 5-6 лет хорошо подпрыгивают на двух ногах на месте, с продвижением вперед-назад, на одной ноге. Если продолжать заниматься, то в возрасте 6-7 лет дети легко будут выполнять куда более сложные элементы на равновесии.

Приблизительно с 5-6 лет деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем переходит на более экономичный и эффективный уровень. Исследования, проводимые М. Антроновой и М.Кольцовой, подтверждают, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей пятилетнего возраста очень высоки. Авторы, утверждают, что лишь прыжки дети могут выполнять в течение длительного времени, а именно 13-15 минут.

Особенно ярко выражены эмоциональность и непосредственность в этом возрасте. Память пятилетнего дошкольника развивается хорошо, особенно двигательная и эмоциональная, поэтому он легко запоминает то, что сильно его взволновало или заинтересовало.

У 5-6-летнего ребенка созревают лобные доли мозга, благодаря чему удается управлять своими движениями, действиями, поведением; совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно – торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Характер у детей в этом возрасте только складывается, но дети обладают уже некоторой настойчивостью, могут ставить себе цели и достигать их.

У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и классическая музыка.

1.3. Влияние музыки на совершенствование двигательных навыков.

Музыка на занятиях по ритмике занимает одно из центральных мест. Музыка обладает исключительной силой эмоционального воздействия, сопровождает движения, повышает качество их исполнения, четко определяет соотношение времени, пространства и самого движения. Использование музыки позволяет создать радостное настроение, активизировать детей. Она развивает музыкальность детей, способности пластически отражать особенности музыки – ритмические, темповые, эмоциональные.

При подборе музыки для занятий следует руководствоваться принципами контрастности, фрагментарности, т.е. все музыкальные отрывки должны представлять собой законченную мысль. С целью активизации внимания детей можно производить смену набора произведений каждые две недели. Более частая смена музыки не позволит сформировать определенные звуковысотные, темпо-ритмические и ладовые эталоны, позволяющие ребенку узнавать уже услышанные произведения в дальнейшем.

При подборе музыки, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, была удобной для исполнения движений под нее.

Музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (до 3-4 минут);
- разнообразной по темпу (быстрой, медленной, с ускорениями, замедлениями);
- разнообразной по форме (2-3х частной, вариации, рондо и т.д.);
- доступной для восприятия, настроению и музыкальным образам, соответствовала возрастным особенностям ребенка.

Музыкальные произведения должны быть разнообразны по жанрам (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и характеру (веселые, спокойные, задорные, грустные, торжественные и т.д.). Разнообразие стилей и жанров развивает кругозор детей, формирует вкус и интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке. Музыка на занятиях ритмикой - это не фон, а средство приобщения детей к музыкальному искусству.

1.4. Организация и структура занятий по ритмике.

С первых минут на занятиях важно расположить детей к себе, обеспечить психологический комфорт, заинтересовать, вызвать желание заниматься. Наша задача научить детей красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Чтобы научиться двигаться, нужно прежде всего много двигаться. Для этого необходимо с самого начала включать в занятия простые, интересные упражнения, не вызывающих особых затруднений для их исполнения. Яркая художественная музыка, под которую дети выполняют движения, поможет решить много разных задач: воспитание музыкального вкуса, развитие музыкально-ритмических способностей, эстетических потребностей;

быстрая смена разнообразных двигательных упражнений тренирует внимание, подвижность нервных процессов, координацию движений; музыкальный образ и характер развивает фантазию и творчество.

Обучение движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа, осмысления движений. «Вовлекающий показ» (Выражение С.Д. Рудневой) помогает детям освоить достаточно сложные упражнения. Совместные исполнения движений способствуют созданию общего приподнятого настроения, единое ритмичное дыхание под музыку регулирует психофизические процессы. Показ должен быть «опережающим», то есть на доли секунды движения опережают музыку. Это необходимо для того, чтобы дети успели «перевести» зрительное восприятие в двигательную реакцию. Показ должен быть «зеркальным», т.к. дети повторяют все движения автоматически. В процессе подражания у детей легче формируются двигательные умения и навыки. Во время разучивания важно детям дать почувствовать свои возможности и закрепить их в сознании. Первый раз движение показывается с полной амплитудой, с соблюдением всех требований относительно музыки, ее характера. Второстепенные детали и тонкости вначале опускаются, отработка которых будет на следующем этапе.

Все композиции следует выучивать с детьми до уровня самостоятельного исполнения. Для того чтобы накопить двигательный опыт, сформировать навыки и умения необходим интенсивный тренинг. Игровые ситуации, сами игры помогают сделать занятия интересными и увлекательными. Игра, как деятельность лежит в основе всех средств ритмических занятий. Подвижные игры без музыкального и с музыкальным сопровождением, используемые на занятиях, развивают ловкость, быстроту, выносливость. Именно в игре легче всего следить за дозировкой физической нагрузки, за точностью исполнения движений. Наряду с подвижными играми используются речевые игры и упражнения. В основном они направлены на обучение детей согласовывать свои движения с речью или с речью и музыкой.

На протяжении всего занятия важно следить за формированием правильной осанки детей. Для этого необходимо включать в занятие упражнения, способствующие укреплению мышц спины. Для развития артистичности, выразительности движений, фантазии следует использовать на занятиях этюды и игры на развитие мимики, пластики, жеста, пантомимики. Они дают детям возможность научиться передавать ярко различные образы, создавать выразительные сценки. Для снятия мышечного напряжения необходимо включать упражнения и этюды на расслабление. При помощи психогимнастики дети учатся «слушать» свое тело, управлять им. Основной акцент в психогимнастике сделан на обучение элементам техники выразительных движений, на использование этих движений в воспитании эмоций и высших чувств, а также на приобретение навыков в расслаблении. Все это поможет сохранению психического здоровья и предупреждению эмоционального расстройства у детей. «Минутки шалости», используемые на занятиях, помогают снять психологические зажимы, расслабиться.

Схема занятия:

1 часть. Занятие начинается с приветствия – поклона.

Разминка включает в себя:

-разные виды ходьбы: маршировка, ходьба на носках, пятках, топающим шагом с продвижением вперед, ходьба с приставным шагом, с остановкой, со сменой темпа, направления, парами, четверками т.д.

-Легкий бег на носках по кругу, со сменой направления, бег с захлестыванием голени назад, выбрасыванием вперед и т.д.

-разные виды прыжков;

-усвоение танцевальных элементов;

-упражнения, стоя на ковре для верхнего плечевого пояса, корпуса, ног.

-упражнения без музыки, психогимнастика.

2 часть.

-Упражнения с музыкально-ритмическими заданиями (сидя на стульях);

- музыкально-дидактические игры;

-упражнения с предметами;

-этюды на развитие основных эмоций, мимики, пантомимики.

3 часть. (сидя и лежа на коврик)

-упражнения на гибкость;

-силовые упражнения;

-упражнения на пластику, образные движения;

-релаксация, творческие задания.

4 часть.

-разучивание танцев, хороводов, плясок, современных композиций;

-творческие задания;

-этюды на расслабление;

-**итог занятия**, прощание – поклон.

Характерная черта ритмических занятий – большое количество заданий для коллективного выполнения - помогают детям ориентироваться в пространстве.

Работа по музыкально-ритмическому обучению детей строится с учетом следующих направлений:

Темп движений.

а) устойчивость в темпе;

б) переключение с одного темпа на другой;

в) постепенное ускорение или замедление темпа.

Характер и динамика движений.

а) отражение в движении характера музыки;

б) отражение в движении динамических оттенков.

Форма и фразировка.

а) часть;

б) предложение;

в) фраза.

Работа над музыкальной формой дает возможность планировать движения в пространстве. В заданиях фигурные построения могут передавать структуру музыкального отрывка.

Метр.

- а) движение, отмечающее начало такта;
- б) затактовое построение;
- в) дирижерские жесты на 2/4, 3/4, 4/4;
- г) дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками.

Ритмический рисунок.

- а) целая нота;
- б) половинная;
- в) восьмая;
- г) шестнадцатая.

Передача ритмического рисунка.

- а) хлопками, шагами;
- б) бегом и другими движениями;
- в) соблюдением пауз;
- г) синкопированными движениями;
- д) ритмическим контрапунктом (второй год обучения).

1.5. Средства развития музыкально-ритмических движений.

За многолетний опыт работы в ритмике сложилась стройная система разнообразных средств воздействия на организм человека. К ним относятся:

- ходьба и маршировка;
- упражнения, регулирующие мышечный тонус, развивающие основные психомоторные качества;
- упражнения, способствующие формированию ритмической способности;
- упражнения на развития дыхания;
- упражнения на развитие ориентировки в пространстве;
- игры и игровые упражнения;
- танец.

Ходьба и маршировка.

Ходьба и маршировка обычно используются как «вводные упражнения» в начале занятия. Ходьба является достаточно сложным двигательным актом. В связи с этим педагог должен уделять особое внимание формированию ходьбы, развивать у детей умение поднимать ноги при ходьбе, ставить их ближе к средней линии, уменьшать боковые раскачивания. Поскольку занятия ритмикой проводятся фронтально, то их можно использовать для формирования у детей навыков коллективного выполнения заданий. Упражнения в ходьбе дают для этого большие возможности. Детям предлагается ходьба не только в колонну друг за другом, но и в шеренгу, сохраняя равные расстояния между друг другом, так же движение парами, четверками, «стайкой», обходя различные предметы, двигаясь по ориентирам или навстречу друг другу, соблюдая выбранное направление. Дети учатся согласовывать свои движения с музыкой: менять темп, скорость движения, подчиняться звуковым сигналам, окончанию музыки. На занятиях ритмикой используются следующие упражнения на различные виды ходьбы:

- ходьба в колонне друг за другом, по дорожке;
- приставным шагом, боком по кругу;

- ходьба с остановкой, притопом, приседанием;
- ходьба назад(спиной);
- чередование с другими движениями (поскоки, хлопки, боковой галоп);
- ходьба со сменой темпа;
- ходьба «змейкой», «стайкой»;
- ходьба парами, четверками, тройками, противходом, на месте.

Упражнения на развитие основных психомоторных качеств, регулировку мышечного тонуса.

Развитие у дошкольников основных психомоторных качеств включает в себя работу по формированию двигательной памяти, динамической и статической координации. Статическая координация отвечает за умение удерживать в определенных положениях и позах туловище и конечности, составляет основу любого движения, являясь исходным положением. Динамическая координация отвечает за умение переключаться с одного движения на другое. Двигательная память – за умение соблюдать правильную последовательность двигательных операций.

В процессе проведения ритмических занятий новые движения при разучивании демонстрирует педагог, давая характеристику каждому из компонентов, объясняя их последовательность. Можно использовать метод активно-пассивных движений. Суть его заключается в том, что ритмист обхватывает своими руками руки ребенка и двигает ими так, как диктует схема движения. Этот метод создает на начальном этапе работы необходимые условия для понимания детьми схемы движения.

Для развития статической координации движений крупной моторики следует использовать упражнения и игры на тренировку опороспособности и равновесия с музыкальным и речевым сопровождением. Способность сохранять равновесие складывается постепенно на основе выработки связей между слуховой функцией, зрительным восприятием окружающего пространства и собственного тела в нем. Сложенность работы этих составляющих достигается в результате повседневной жизни и специального обучения. Упражнения должны сопровождаться мелодичной, ритмичной, негромкой музыкой в среднем и медленном темпе. Очень важно также сочетать двигательные упражнения с речевым сопровождением. Это будет способствовать воспитанию у дошкольников умения вслушиваться в речь, стимулировать ответные двигательные реакции.

Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения развивают у детей ритмическую способность, которая по мнению Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, относится к универсальным базовым способностям человека. В ритме сочетаются две стороны – временная и пространственная, доминирование, одной из которых целиком определяется видом деятельности человека. Поэтому ритм рассматривается как особая форма организации движения или деятельности во времени и пространстве.

Генетические корни чувства ритма уходят в младенчество и связаны с возникновением цепного двигательного-сочетательного рефлекса, когда зарождается работа мозга как системы. Многие отечественные исследователи, занимающиеся

проблемой ритма, отмечают моторную природу ритма. Б.М Теплов(1985) писал, что без моторного компонента невозможно переживание ритма, а его восприятие, органически связано с движением, и поэтому чувство ритма не только слуховое, но и слухо-двигательное. Поэтому в качестве основного средства развития ритмических представлений на занятиях по ритмике используется двигательное моделирование, которое представляет собой подстройку организма к заданной структуре ритма.

На первом этапе основной задачей является развитие восприятия и воспроизведения темпа. Необходимо сформировать у детей представление о темпе, как о скорости следования звуков, вводя понятия «быстро», «медленно», и «умеренно», научить подчинять темп собственных движений темпу и речи.

На втором этапе, когда у детей сформировалось представление о темпе, следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения метрических отношений (выделение акцентированных и неакцентированных долей). После этого можно переходить к отработке метрического акцента (равномерно повторяющегося).

Только **на третьем этапе** работы следует переходить к развитию восприятия и воспроизведения ритмического рисунка, т.е. освоению детьми соотношения длительностей и пауз.

Более сложным заданием будет двигательное моделирование ритмических рисунков детских стихотворений и попевок. Основное внимание следует уделять точности совпадения ритмического рисунка с музыкальным ритмом.

Упражнения на развитие дыхания.

Упражнения на развитие дыхания являются также средством ритмики. Дыхание – это самый сложный физиологический процесс. Дыхательная функция происходит автоматически, рефлекторно, но вместе с тем на нее можно влиять путем тренировок, увеличивая гибкость, эластичность и объем дыхательного аппарата.

Целью дыхательных упражнений является формирование нижнегрудного типа дыхания путем выработки у детей силы. Продолжительности, постепенности и целенаправленности дыхания.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Пространственная ориентировка – это оценка расстояний, размеров, формы, взаимного расположения предметов и их положения относительно третьего предмета или объекта. Ритмика располагает большими возможностями для совершенствования у детей пространственных представлений, т.к. каждое средство ритмики является тренингом ориентировки в пространстве. Так, например, при ходьбе ориентирование в пространстве осуществляется при движении в право-левостороннем направлении, в поворотах, маршировке спиной назад, лицом к центру и т.д.

Упражнения на дыхания, ориентировку в пространстве включаются в каждое занятие по ритмике.

Танец.

Танец как средство ритмики способствует развитию общей моторики, ритмической способности, координации движений. Являясь видом музыкально-пластического искусства, он призван через двигательные образы отражать явления окружающей действительности. Танец развивает пластичность, творческие способности, креативность.

На занятиях по ритмике используются элементы классического танца (позиции рук, ног, движения по позициям, приседания), русского народного танца, детского современного танца. Движения могут разучиваться по музыкальным фразам в медленном темпе по показу педагога, могут представлять танцевальные импровизации, тематические композиции. В любом случае необходимо помнить, что не так важно, кто лучше из детей выполняет движения, а кто хуже, главное, чтобы все дети были эмоционально раскрепощены, «заражали» друг друга танцевальной энергией.

Первый этап - подготовительный.

1. Учить детей выполнять движения в соответствии с музыкой, текстом, в общем для всех темпе, самостоятельно менять движения в соответствии с 2х частным строением музыки, музыкальными образами.
2. Развивать внимание, выполнять игровые действия в соответствии с 3х частным строением музыки, закреплять умение передавать в движении контрастную музыку, работать над образными движениями.
3. Развивать музыкальную память, внимание, двигаться в одном темпе, выполнять игровые действия в соответствии с музыкой, развивать гибкость, ловкость, изменять движения в соответствии с контрастным характером музыки, с изменением динамики, развивать тембровый слух, навыки выразительной передачи музыкальных образов, замедлять и ускорять движения в соответствии с музыкой.

Второй этап – основной.

1. Развивать ритмичность движений, ориентировку в пространстве, самостоятельно начинать и заканчивать движения с музыкой, добиваться согласованности, слышать и передавать в движениях ярко выраженные ритмические акценты.
2. Улучшать качество танцевальных шагов, упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке и отмечать это сменой движений, менять движения в соответствии с фразировкой, работать над образностью, побуждать детей к поиску выразительных движений.
3. Продолжать формировать умение различать части, фразы в музыке; развивать эмоции, пластику, учить раскрывать игровой, танцевальный образ самостоятельно, на протяжении всего исполнения.

Третий этап – закрепляющий.

1. Продолжать закреплять хореографические позиции рук, ног, развивать музыкальную память, умение ориентироваться в пространстве, менять самостоятельно движения в соответствии с музыкальными частями, фразами, оттенками, акцентами.
2. Продолжать вырабатывать умение держать корпус прямо, в соответствии с музыкой самостоятельно принимать исходное положение, выразительно передавать музыкальные образы при помощи мимики, пластики, умело применять эмоциональную палитру.
3. Учить действовать с воображаемыми предметами, развивать творческие способности, придумывать и исполнять собственный танец, учить эмоционально предвосхищать осуществление музыкально-ритмического движения, импровизировать. Воспитывать дружеские отношения и нравственно-волевые качества.

Дети открывают для себя танец, в котором они могут выразиться с максимальной глубиной, яркостью и удовольствием. В процессе работы исчезает страх публичного выступления и оценки своих действий. Таким образом, решается очень важная задача – внешнее и внутреннее раскрепощение ребенка. Конечно, на первых порах дети невольно заимствуют в своих импровизациях исполнительскую манеру у педагога, детей, затем у них появляется уверенность в своих силах и самостоятельность действий. А музыка не только определяет эмоциональный характер образов, но и диктует темпоритм, характер исполнения движений, логику развития и смены эмоций.

Контроль за самочувствием детей.

Постоянный контроль за состоянием детей на занятиях.	Дозировка физической нагрузки.	Не оставлять жалобы на самочувствие детей без внимания.
--	--------------------------------	---

Не навреди!

Приобрести удобную форму и обувь.	Следить за санитарным состоянием зала.	Проанализировать данные о здоровье детей на предмет противопоказаний.
-----------------------------------	--	---

1.6. Планируемые результаты освоения основной программы

«Ритмика в детском саду для детей 3-7 лет».

Дошкольный возраст – это уникальный период в жизни человека, когда закладываются основы физического, социально-личностного, познавательно-речевого, художественно-эстетического развития детей, происходит приобщение к общечеловеческим ценностям, развитие способности и индивидуальности каждого ребенка. Дошкольник обретает опыт самоутверждения, познает радость удач и горечь разочарований, притягательность общения и начинает осознавать свои интересы. Из детства ребенок выносит то, что сохраняет потом на всю жизнь.

В конце года осуществляется диагностика освоения программы воспитанниками, определяется уровень овладения ребенком программного материала, выявление затруднений и установление их причин.

Оценка достижения детьми планируемых итоговых результатов освоения программы.

Высокий: выполняет по показу и вместе с педагогом и самостоятельно.

Средний: выполняет после неоднократного показа и вместе с педагогом.

Низкий: не выполняет после неоднократного показа и вместе с педагогом.

Возраст 3 – 4 года

Приоритетные задачи: воспитание интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке в процессе совместных игр, движения под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;

- обогащение слушательского опыта – узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен и выражение это в эмоциях, движениях;

- развитие умения передавать в движении характер музыки и ее настроение (контрастное: веселое – грустное, шаловливое – спокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно-быстрый – умеренно-медленный), динамику

(громко – тихо), регистр (высоко – низко), ритм (сильную долю – как акцент, ритмическую пульсацию мелодии), различать 2-3-частную форму произведения (с контрастными по характеру частями).

2. Развитие двигательных и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", подскоки ;

общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность), которые даются, как правило, на основе игрового образа; *имитационные движения* - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый или трусливый зайчик, хитрая лиса, усталая старушка и т.д.);

плясовые движения - простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой - развитие слухового внимания, способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, и т.д., т.е. контрастные по характеру настроения, например: "Зайчик испугался", "Мишка радуется меду" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом (умеренно быстрым и умеренно медленным), формой (двухчастной) и ритмом музыки.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения чувствовать настроение музыки, понимать состояние образа, переданное в музыкальном произведении, и выражать это в пластике (контрастные эмоции, например, "грустный Чебурашка" - "веселый Чебурашка" и др.);
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место.

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня музыкально-

ритмического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения под музыку, выразительность движений и умение передавать в пластике характер музыки, игровой образ. При недостаточной координации, ловкости и точности движений (что в этом возрасте встречается довольно часто) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

Разнообразие выполняемых движений, соответствие их темпу, ритму, форме музыкального произведения свидетельствуют о высоком уровне музыкального и двигательного развития ребенка.

Возраст 4 - 5 лет

Приоритетные задачи: развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;

- обогащение слушательского опыта - включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" , "В садике" и др.);

- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый - умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выразить это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

2. Развитие двигательных качеств и умений

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида прошение - радость";

плясовые движения - элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и присядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

4. Развитие творческих способностей:

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;
- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие умения **самостоятельно** начинать и заканчивать движение вместе с музыкой
- развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется" и др.;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;
- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи - в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или

что-то уронил во время движения);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила **самостоятельно**: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

Показателем уровня развития является не только выразительность и непосредственность движений под музыку, но и умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности, способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиций, использование разнообразных видов движений в импровизации под музыку.

Возраст: 5-6 лет

Чувствует ритм в музыке и передает его в движениях.

Уметь самостоятельно изменять движения в соответствии с простой двухчастной и трехчастной формой музыкального произведения, жанрами (колыбельная, плясовая, марш), контрастным изменением динамики, регистров, темпа.

Проявляет желание самостоятельно исполнять знакомые пляски, участвует в музыкальных играх.

Передает в движении контрастные игровые образы, согласует движения с музыкой.

Демонстрирует хорошую осанку, координацию движений.

Инсценирует знакомые песни, передает образы персонажей в динамике.

Овладевает простейшими элементами народного, бального, современного детского танцев.

Проявляет творческие способности, применяет сформированные двигательные умения и навыки в творческих заданиях (в свободных плясках, в музыкальных играх, песнях –драматизациях).

Возраст: 6-7 лет.

Чувствует выразительные особенности музыки, музыкальный образ и передает его в движении, отражает в движении умеренный, быстрый и медленный темп, ритмический рисунок, паузы, динамику звучания (громко, тихо, громче, тише), меняет движения в соответствии с двух и трехчастной формой произведения, различает и отмечает в движении жанровые признаки (песня, танец, марш), различает форму вариации, меняет движения в соответствии со сменой музыкальной формы.

Пользуется лексикой танцевальных движений (прямой галоп, пружинка, поскоки, выставление ноги на носок, на пятку, присядка, вальс-баланс и т.д.), владеет движениями с предметами: лентами, цветами, обручами, помпонами и т.д. точно и правильно исполняет движения в танцевальных и гимнастических композициях.

В музыкальных играх – инструментальных (сюжетных и несюжетных) и под пение умеет чувствовать музыку, ее выразительные особенности, согласовывать с ней движения, проявлять четкость, координированность, ритмичность, выразительность движений. Запоминает рисунок танца, самостоятельно исполняет от начала до конца. Проявляет способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Овладевать простейшими элементами народного, бального, современного детского танцев.

II. Учебно-тематический план
(занятия планируются 2 раза в неделю)

Младшая группа 3-4 года

№ п/п	тема	Тематическое планирование.
1.	<u>Вводное занятие.</u>	
2.	<u>Партерная гимнастика</u>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
3.	<u>Упражнения на ориентировку в пространстве</u>	<ul style="list-style-type: none"> - игра «Найди свое место»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг; - сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала (1,3,5,7); - движение по линии танца, против линии танца.
4.	<u>Упражнения для разминки</u>	<ul style="list-style-type: none"> - повороты головы направо, налево; - наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»; - наклоны корпуса назад, вперед, в сторону; - движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно, круговые движения плечами «Паровозик», «Незнайка»; - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;

		<ul style="list-style-type: none"> - повороты плеч с одновременным полуприседанием; - движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх; - «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки); - 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); - «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед); - прыжки (из 1 прямой во вторую прямую) с работой рук и без; - бег на месте и с продвижением вперед и назад.
5.	<u>Классический танец.</u>	<p>1. Постановка корпуса.</p> <p>2. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; <p>3. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег на полупальцах; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков. <p>4. Танцевальные комбинации.</p>
6.	<u>Народный танец.</u>	<p>1. Положения и движения рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка к началу движения (ладошка на талии); - хлопки в ладоши; - взмахи платочком (дев.), взмах кистью (мал.); - положение «полочка» (руки перед грудью); - положение «лодочка». <p>2. Положения и движения ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - простой бытовой шаг;

		<ul style="list-style-type: none"> - «Пружинка» -маленькое тройное приседание (по 6 позиции); - «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса; - притоп простой, двойной, тройной; - ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами; - простой приставной шаг на всей стопе и на полупальцах; - простой приставной шаг с притопом; -поднимание и опускание ноги, согнутой в колене, вперед (с фиксацией и без); - приставной шаг с приседанием; - приставной шаг с приседанием и одновременной работой рук (положение рук «полочка», наклон по ходу движения); - приседание на двух ногах с поворотом корпуса и выносом ноги на каблук в сторону поворота; - приставной шаг с приседанием и выносом ноги в сторону на каблук (против хода движения); - приставные шаги по парам, лицом друг к другу (положение рук «лодочка»); - «елочка»; - «ковырялочка»; - поклон в русском характере (без рук). <p>3. Танцевальные комбинации.</p>
7.	Танцевальные этюды, танцы:	- сюжетные танцы к праздничным утренникам.
8.	Подготовка к итоговому контрольному занятию.	
9.	Итоговое контрольное занятие.	
10.	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.	
ИТОГО:	17 часов, 71 занятие.	

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики" - дополнительно к рутим ритмическим упражнениям и пляскам под инструментальное сопровождение):

1-е полугодие: "Плюшевый медвежонок", "Веселые путешественники», «Чебурашка", "Маленький танец", игра "Птички и Ворона".

2-е полугодие: "Неваляшки", "Едем к бабушке в деревню", "Кузнечик", "Разноцветная игра", "Лошадки", "Белочка".

Средняя группа 4-5 лет.

№ п/п	Месяц	Тема	Содержание занятия
1.	Сентябрь - Октябрь- Ноябрь	Ритмика	Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков: - темп движений, - форма и фразировка, - метр, - передача ритмического рисунка
		Ориентировка в пространстве	Упражнения на развитие умений самостоятельно находить свое место в зале. - перестроение в круг - пары по линии танца - шеренги, колонны - маленькие круги
		Элементы основ классического танца Партерная гимнастика	Элементы классического танца: - подготовительная позиция; - позиции рук - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; - Упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц
		Элементы народно-сценического танца	Танцевальные элементы и композиции: - положение рук, - положение рук в парах, Ходы: - простой, - боковой,

		<p>Коммуникативные игры-танцы</p> <p>Танцевальные композиции, танцы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - танцевальный, - подскоки, Притопы: - одной ногой, -тройной, Хлопки: - одинарные, - тройные, Плясовые элементы: - «ковырялочка» - «моталочка» - выставление ног на пятку - удары каблуком - пружинящие движения - полуприсядка - хлопушки для мальчиков Упражнения на развитие плавных, мягких движений рук Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, развитие музыкальной памяти, развитие образного восприятия музыки, умение передавать в движениях, создание условий для импровизации движений, развитие эмоциональной сферы. «Здравствуйте» «Найди себе пару» «Ищи» «Эхо» «Хлопки» «Маленький танец» -Музыкально-ритмические композиции и этюды на осеннюю тему - хороводы -танцевальные импровизации - хоровод с платочками - музыкально-ритмическая Композиция «Веселые
--	--	---	--

			<p>путешественники»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Финский танец - музыкально-пластические этюды - Веселая зарядка
2.	Декабрь- Январь- Февраль	Ритмика	<p>Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - темп движений, - форма и фразировка, - метр, - передача ритмического рисунка
		Элементы основ классического танца	<p>Классический этюд</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук - постановка кисти; - раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.
		Партерная гимнастика	<p>Упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц</p>
		Ориентировка в пространстве	<p>Переходы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - круг, полукруг - колонна по одному, по два, по четыре - круг, два круга - цепочка, змейка - круг, звездочка - шахматное построение

		<p>Элементы народно-сценического танца</p> <p>Элементы балльного танца</p> <p>Коммуникативные игры-танцы</p>	<p>Танцевальные элементы и композиции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положение рук - положение ног <p>Ходы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с каблука - подскоки - боковой <p>Плясовые элементы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «ковырялочка» - «моталочка» - выставление ног на пятку - удары каблуком - пружинящие движения - полуприсядка <p>Танцевальные элементы на развитие ритмичности, разнонаправленные движения для рук и ног, грациозности, плавности движений.</p> <p>Ходы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бытовой - танцевальный - положение рук - реверанс - шаги в повороте <p>Положение корпуса, головы, плеч, ног.</p> <p>Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, развитие музыкальной памяти, развитие образного восприятия музыки, умение передавать в движениях, создание условий для импровизации движений, развитие эмоциональной сферы</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди пару» - «Здравствуйте» - «Круговой галоп» - «Смени пару» -Новогодняя полька - «Гномики»
--	--	---	---

		Танцевальные композиции, танцы	<ul style="list-style-type: none"> - «Звездочки» - «Новогодние игрушки» - «Веселая зарядка» Фигурный марш
3.	Март- Апрель- Май	Элементы основ классического танца	Классический этюд <ul style="list-style-type: none"> - подготовительная позиция; - позиции рук - постановка кисти; - танцевальный шаг; - танцевальный шаг по парам (руки в основной позиции); - реверанс для девочек, поклон для мальчиков.
		Партерная гимнастика	Упражнения на развитие гибкости, эластичности мышц
		Элементы народно-сценического танца	Элементы русского народного танца. Элементы танцев народов мира
		Элементы бального танца	Танцевальные элементы на развитие ритмичности, разнонаправленные движения для рук и ног, грациозности, плавности движений. Ходы: <ul style="list-style-type: none"> - бытовой - танцевальный - положение рук - реверанс - шаги в повороте - «окошечко» - «дорожка» -элементы вальса Положение корпуса, головы, плеч, ног.

		Элементы современного танца	Танцевальные элементы на развитие ритмичности, разнонаправленные движения для рук и ног
		Коммуникативные игры-танцы	Социализация детей, развитие нравственно-коммуникативных навыков, развитие музыкальной памяти, развитие образного восприятия музыки, умение передавать в движениях, создание условий для импровизации движений, развитие эмоциональной сферы - «Смени пару» - «Затейники» - «Ручейки» - «Буги-вуги»
4	Подготовка к итоговому контрольному занятию.		
5	Итоговое контрольное занятие.		
6	Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей дошкольного возраста.		
ИТОГО:	23 часа, 71 занятие		

Рекомендуемый репертуар (из "Ритмической мозаики"):

1-е полугодие - повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: "Марш", "Кораблики", "Красная шапочка", "Кот Леопольд", "Поросята».

2-е полугодие: "Антошка", "Волшебный цветок", "Мячик", "Кошка и девочка", "Веселая пастушка", "Песенка о лете" и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

Старшая группа 5-6 лет

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Октябрь	1-2	Закреплять понятия: «колонна», «шеренга», «круг»; развивать ориентировку в пространстве, ритмичность движений, внимание, умение менять движение в соответствии с музыкой, развивать креативные способности.	<p>1.Игра «Здравствуйте, дети!»</p> <p>Разминка: ходьба в колонне, с остановкой, перестроения в колонну, круг, шеренгу, построение по ориентирам.</p> <p>2.Хореографические упражнения: позиции рук, ног.</p> <p>3.Ритмическая игра «Лютики-ромашки».</p> <p>4. Ритмические игры и задания сидя на стульях, на ковре.</p> <p>5.Танцевальные движения: ходьба с носка, кружение в парах, пружинка с поворотом. Танцевальная композиция с яблоками.</p>
	3-4	Самостоятельно начинать и заканчивать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве. Закреплять танцевальные движения, умение отмечать сильную долю хлопками, приседанием. Воспитывать доброжелательное отношение к друг другу.	<p>6. Упражнения на расслабления.</p> <p>1.Разминка: ходьба, построения в одну, две колонны, ходьба по кругу, «змейкой», хороводным шагом</p> <p>2.Хореографические упражнения. Игры «Шарики», «Паучок».</p> <p>3.Игры со словом «Две тетери», «Горошина».</p> <p>4.Ритмический танец «Разноцветная игра», муз. Савельева. Танцевальная композиция с яблоками.</p> <p>5.Игры на закрепление основных движений.</p> <p>6.Упражнения на расслабление, этюды на развитие основных эмоций.</p>
	5-6	Учить ходить в шеренгах, сохраняя равновесие. Улучшать качество исполнения приставного шага, поскока; упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке. Отмечая их смену в движении, продолжать осваивать движения современного танца, исполнять движения с предметами.	<p>1.Разминка: ходьба парами, перестроение в две шеренги, по ориентирам.</p> <p>2.Танцевальные движения: пережат с притопом, пятка-точка, полуприседание.</p> <p>3. Игроритмика: кружение в парах; игра «Танцевальное яблоко».</p> <p>4.Ритмический танец «Разноцветная игра». Муз Савельева.</p>

	7-8	Улучшать ориентировку в пространстве, согласованно действовать в парах, работать над образностью движений, качеством исполнений, самостоятельно исполнять танец от начала до конца.	<p>5. Танцевальная композиция с яблоками.</p> <p>6. Игровой самомассаж под музыку, этюды на развитие пластики.</p> <p>1. Разминка: ходьба по кругу, в рассыпную, парами, тройками.</p> <p>2. Упражнения для рук, ног (хореографическая разминка).</p> <p>3. Ритмическая игра «Передай платочек».</p> <p>4. Считалочка «Утята», игры «Льдинки», «Большие и маленькие волны» сидя на стульях. Комплекс гимнастики на ковре.</p> <p>5. Ритмический танец «Разноцветная игра», муз. Савельева.</p> <p>6. Этюды на развитие пластики, мимики.</p>
--	-----	---	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Ноябрь	1-2 3-4 5-6	<p>Развивать ориентировку в пространстве. Учить определять темп, изменять движения в соответствии с ним, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, совершенствовать плясовые движения.</p> <p>Совершенствовать легкий танцевальный бег, улучшать качество плясовых движений. Развивать чувство ритма, формы музыкального произведения. Учить выразительно передавать игровые образы.</p> <p>Учить детей чувствовать ритм, различать музыкальные фразы,</p>	<p>1. Разминка: ходьба, перестроения из рассыпной в круг, в колонну, парами и т.д.</p> <p>2. Игроримика «Ты смотри, не шали!» (смена партнера в танце).</p> <p>3. Упражнения на стульях «Танцуем сидя».</p> <p>4. Игры со словом «Скок-поскок», «Ворон».</p> <p>5. Танец «Полька с ладошками».</p> <p>6. Упражнения на релаксацию</p> <p>1. Разминка: различные виды ходьбы, бега, перестроения.</p> <p>2. Упражнения для рук (позиции).</p> <p>3. Ритмическая игра «Вместе с нами».</p> <p>4. Танец «Гномики».</p> <p>5. Повторение танца «Полька с ладошками» и по желанию детей.</p> <p>6. Упражнения на расслабление и дыхание.</p>

	7-8	<p>улучшать качество танцевальных шагов, добиваться четких красивых движений, развивать воображение, эмоциональную отзывчивость.</p> <p>Развивать плавность движений, учить чувствовать напряжение и расслабление мышц корпуса, побуждать детей к поискам выразительных движений, соблюдать правила игры, развивать ориентировку в пространстве.</p>	<p>1.Различные виды ходьбы, бега. Строевые упражнения.</p> <p>2.Хореографические упражнения: позиции ног в танце.</p> <p>3.Ритмическая игра-танец «Баба-Ежка» (сд «Танцевальная ритмика», Т.Суворовой, №5)</p> <p>4.Танцы: «Разноцветная игра», «Полька с ладошками».</p> <p>5.Игры со словом «Наташа», «Ладочки».</p> <p>6.Этюды на развитие основных эмоций, релаксация.</p> <p>1.Разминка: различные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, ходьба «змейкой» за ведущим.</p> <p>2.Игра со словом «Под мельницей».</p> <p>3.Хореографические упражнения (танцевальные позиции рук и ног).</p> <p>4.Ритмический танец «Полька с ладошками».Повторение, художественное исполнение.</p> <p>5.Музыкально-ритмическая игра «В зоопарке». (а\к Е.Железновой, «Веселые уроки»).</p> <p>6.Игровой самомассаж под музыку «У жирафа». (а\к Железновой, «Аэробика для малышей»)</p>
--	-----	--	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Декабрь	1-2	<p>Развивать ловкость, быстроту реакции, ритмичность движений. Улучшать качество исполнения танцевальных движений. Продолжать развивать внимание, умение самостоятельно выполнять знакомые танцы от начала до конца.</p>	<p>1.Разминка: различные виды ходьбы и бега, отработка легкого поскока.</p> <p>2.Игры со словом «Барашеньки-крутороженки», «Ваня-простота».</p> <p>3.Хореографические упражнения для рук, «маленькое» и «большое» приседание.</p> <p>4.Разучивание плясовых движений: «распашонка», «самоварчик».</p> <p>5.Танец «Серебристые снежинки».</p> <p>6.Этюды на развитие мимики, пластики, релаксация.</p>

	3-4	<p>Самостоятельно двигаться «змейкой»,улучшать качество и ритмичность движений, эмоционально передавать игровые образы, развивать быстроту, ловкость, выдержку в подвижных играх, менять движения в соответствии с развитием музыкальных фраз,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, строевые упражнения. 2.Игровой тренаж «Сидя на стуле». («Ритмическая мозаика», А.Бурениной, Д.№3). 3.Пластический танец «Серебристые снежинки». 4.Ритмический танец «Гномики». 5.Игры со словом. Повторение любимых игр. 6. Этюды на развитие, мимики, жеста, пластики, игровой массаж.
	5-6	<p>развивать пластику, мимику.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка (композиции из ранее разученных движений «распашонка», «самоварчик», хороводный шаг). 3.Ритмический танец «Ни кола, ни двора» И.Ефремова(а\к «77 лучших песен для детей», выпуск № 2). 4.Подвижная игра «Музыкальные стульчики». 5.Этюды на развитие основных эмоций. 6.Упражнения на расслабление мышц и релаксацию.
	7-8	<p>Развивать навыки выразительного исполнения знакомых танцевальных движений, пополнять запас плясовых движений, учить детей чувствовать метрическую пульсацию, развивать ритмичность, ловкость, быстроту реакции, обогащать эмоциональную палитру.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, перестроения в кругу (парами, тройками). 2. Танцевальная разминка в парах. 3. Разминка на коврике (силовые упражнения, стрейчинг). 4.Ритмический танец «Гномики», «Ни кола, ни двора». 5. Музыкально-ритмическая игра с бубном. 6. Самомассаж, упражнения на расслабления, этюды на развитие основных эмоций.
		<p>Начинать движения сразу после музыкального вступления, различать малоконтрастные части произведения, работать над выразительной передачей игрового образа, осваивать современные ритмические движения.</p>	

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
-------	---	--------------------	--------------

Январь	1-2	Развивать слуховое и зрительное внимание, координацию движений, чувство ритма. Учить передавать игровые образы, развивать плавность хороводных движений, накапливать багаж любимы танцевальных движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка в парах. 3.Коордиционно-подвижная игра «Козлик». 4.Танцевальный конкурс «Лучшая пара». (на основе любимых, знакомых танцев). 5.Этюды на развитие основных эмоций. 6.Игровойсамомассж, упражнения на расслабления.
	3-4	Развивать чувство ритма, умение слушать музыкальные фразы, формировать навыки кружения в парах с различными позициями рук, побуждать детей к поискам выразительных движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, перестояния. 2.Игроритмика «Веселые пары» (кружение в парах «лодочкой», «вертушкой», «свечкой»). 3.Коордиционно-подвижная игра «Козлик». 4.Ритмический танец «Ну, погоди!» 5.Этюды на развитие мимики, пластики, выразительности жеста. 6. Упражнения на релаксацию. Пальчиковая гимнастика.
	5-6	Развивать умение самостоятельно начинать движения после музыкального вступления, свободно ориентироваться в пространстве, совершенствовать исполнение плясовых и танцевальных движений.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка в парах. 3.Упражнения сидя на стульях («Танцуем сидя», «Пошли пальчики гулять»). 4.Танец-шутка «Стирка» (а\к «Бальные танцы»). 5.Пальчиковая гимнастика «Гуси» (сб. «Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей». О.Громова). 6.Упражнения на релаксацию. Игра «Море».
	7-8	Развивать способности к импровизации.	
		Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, отмечать их смену движениями, воспитывать коммуникативные навыки, побуждать детей	<ol style="list-style-type: none"> 1.Разминка, перестроения в пары, ходьба змейкой, тройками. 2. «Танцуем сидя», упражнения, сидя на стульях. 3.Игры со словом «Ворон», «Ваня-простота». 4. Танец-шутка «Стирка» (а\к «Бальные танцы»).

	к поискам выразительных движений, учить соблюдать правила в играх.	5.Музыкально-ритмическая подвижная игра «Жмурка» (а\к Е.Железновой «Золотые ворота»).
		6.Игровой самомассаж, упражнения на расслабление.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Февраль	1-2	Развитие слухового и зрительного внимания, умение различать фразы и части музыки, развитие эмоций, формирование навыков кружения в различных позициях.	1.Разминка, строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения (поклон –мальчики, реверанс-девочки). 3. Танцевальные шаги: боковой галоп с правой и левой ноги, поскоки, боковой шаг. 4.Кружение в парах с различными позициями рук (вертушка, лодочка, самоварчик) 5.Танец «Гусарская эпоха». (А\к «77 лучших песен для детей, вып.№3) 6.Этюды на развитие основных эмоций, на расслабление.
	3-4	Развивать ритмичность движений, работать над выразительной передачей игрового образа, улучшать качество исполнения танцевальных движений, начинать и заканчивать движения в соответствии с музыкой, развивать творческие способности детей.	1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Хореографические упражнения (поклон-мальчики, реверанс-девочки). 3.Танец «Гусарская эпоха» (а\к «77 лучших песен для детей»). 4.Игра «Волшебный платочек» (рус.нар. мел.) 5.Креативная гимнастика: создай образ под песню кота Леопольда «Неприятность ...», муз Б.Савельева. Игра «Творческая мастерская».
	5-6	Развивать слуховое и зрительное внимание, передавать в движении смену частей, фраз в музыке,	6. Игровой самомассаж. 1.Разминка, строевые упражнения. 2. Хореографические упражнения (для рук, приседания), работа перед зеркалом.

	7-8	<p>совершенствовать ориентировку в пространстве, танцевальные движения; учить самостоятельно начинать и заканчивать танец.</p> <p>Учить детей согласовывать действия, исполнять движения ритмично, в характере музыки, работать над выразительным исполнением движений, упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения, отмечать это сменой движений. Накапливать багаж любимых танцев.</p>	<p>3.Русские плясовые движения: кружение на топающем шаге, движение «Капустка».</p> <p>4.Ритмический танец «Ах, ты, береза!» (рус.нар. мел).</p> <p>5.Хоровод «Во саду ли...» (рус.нар.мел)</p> <p>6. Упражнения на релаксацию.</p> <p>1.Разминка(различные виды ходьбы, бега).</p> <p>2.Русские плясовые движения.</p> <p>3. хоровод «Во саду ли.», рус.нар.мел.</p> <p>4.Игры со словом «Горошина», «Золотые ворота».</p> <p>5. Танцевальный марафон. Исполнение любимых танцев по желанию детей.</p> <p>6. Релаксация, игровой самомассаж.</p>
--	-----	---	---

Март	1-2	<p>Развивать навыки выразительного исполнения знакомых движений, развивать ритмичность, учить выразительно передавать игровые образы, развивать ловкость, выдержку в подвижных играх, развивать ориентировку в пространстве, отрабатывать различные виды кружения.</p>	<p>1.Разминка, строевые упражнения.</p> <p>2.Танцевальная разминка, работа перед зеркалом (пружинки, позиции рук, ног, выбрасывание ног на прыжке, комбинации из разученных движений).</p> <p>3.Кружения в парах со сменой позций рук: «лодочкой», «самоварчиком», «свечкой».</p> <p>4. Танец «Бабочки», муз. Варламова. (перед зеркалом).</p> <p>5.Игроритмика: «Громко-тихо», прыжки и группировка в приседании.</p> <p>6.Игровой самомассаж.</p>
	3-4	<p>Развитие слухового и зрительного внимания, умения различать фразы и части музыки, отмечая их смену в движении. Учить детей действовать с атрибутами,</p>	<p>1.Разминка, строевые упражнения.</p> <p>2.Хореографические упражнения перед зеркалом(позиции рук, ног, пружинки, кружения).</p> <p>3.Игровая разминка «Сидя на полу», (упражнения на гибкость позвоночника «Рыбка», «Корзиночка»).</p> <p>4.Танц «Бабочки», муз.Варламова.</p>

		согласовывать движения с музыкой.	5. Креативная игра «Девочка и кошка», («Ритмическая мозаика», А.Буренина) 6. Релаксация, этюды на расслабление.
5-6		Развивать ориентировку в пространстве, развивать ритмичность движений, выполнять движения самостоятельно и по показу педагога, изменять характер движений в соответствии с музыкой, совершенствовать плясовые движения, развивать творческое воображение, фантазию, учить передавать придуманное в движении.	1. Разминка, разные виды перестроений: парами, в рассыпную, ходьба «змейкой», в двух кругах. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом: упражнения «Большие и маленькие крылья», «Ветер-ветерок». 3. Игровой тренаж «Веселые червяки» (а\к «Аэробика для малышей», Е.Железновой) 4. Танец «Бабочки», муз.Варламова. 5. Креативная игра «Девочка и кошка». («Ритмическая мозаика», А.Буренина) 6. Игра «Творческая мастерская», упражнения на расслабление.
7-8		Вырабатывать умение держать голову и корпус прямо, самостоятельно следить за осанкой, работать над пластикой и красотой движений, учить действовать с атрибутами (бабочками) согласованно, синхронно. Учить расслабляться, чувствовать свое тело.	1. Разминка, строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины). 3. Танец «Бабочки», Муз Варламова. 4. Танцевальный тренаж «Раз-ладошка». (Диск «Прощайте, игрушки», Е.Зарицкой). 5. Этюды на развитие пластики, мимики. 6. Упражнения на расслабление.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Апрель	1-2	Совершенствовать качество исполнения танцевальных движений, ориентировку в пространстве, вырабатывать умение самостоятельного исполнения танцев от начала до конца в характере музыки, учить ярко, эмоционально раскрывать игровые и танцевальные образы, учить исполнять	1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Танцевальная разминка перед зеркалом. (упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины). 3. Ритмический танец с помпонами «Воздушная кукуруза». (Диск №4, «Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4. Танцевальный тренаж «Раз-ладошка», муз.Е.Зарицкой.

	<p>3-4</p> <p>5-6</p> <p>7-8</p>	<p>танцы с атрибутами, в костюмах.</p> <p>Развитие слухового и зрительного внимания, развитие эмоций, формирование навыков выразительной передачи музыкальных образов, синхронного действия с атрибутами. Развивать творческие способности, фантазию. Воспитывать коммуникативные навыки.</p> <p>Развивать чувство ритма, координацию движений, выносливость, учить самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой. Продолжать работу над выразительной передачей музыкальных образов.</p> <p>Расширять запас плясовых движений, багаж любимых танцев, продолжать работу над художественным исполнением танцев, композиций.</p>	<p>5. Музыкально-подвижная игра «Ловушка», рус.нар.мел. 6.Упражнения на расслабление.</p> <p>1. Разминка. Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2.Музыкально-ритмическая игра «Веселый бубен». 3.Ритмический танец с помпонами «Воздушная кукуруза». 4.Танцевальный тренаж «Разладошка», муз.Зарицкой. 5.Этюды на развитие пластики, мимики. Игры со словом «Наташа». 6. Игровой самомассаж «Жираф».</p> <p>1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка перед зеркалом (упражнения для рук, ног, корпуса). Работа над красивой осанкой. 3.Танец «Самовар», муз.Усачева. 4.Игра «Зеркало». Этюды на развитие эмоций. Пальчиковая гимнастика «Цыплята». 5. Игровой тренаж «Танцуем сидя», муз.Железновой. 6. Упражнение на расслабление.</p> <p>1.Разминка. Закрепление различных видов ходьбы, бега, ритмических комбинаций. 2.Танцевальная разминка перед зеркалом (работа над осанкой, упражнения для рук,ног, корпуса). 3.Танец «Самовар», муз.Усачева. 4.Повторение знакомых игр пожеланию детей. 5.Танцевальный марафон – конкурс на лучшее исполнение любимых танцев. 6.Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.</p>
--	----------------------------------	--	--

всего	31 час, 71 занятие
-------	--------------------

Подготовительная к школе группа.6-7 лет

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Октябрь	1-2	Закреплять понятие «шеренга», «колонна», развивать ориентировку в пространстве. Повторять знакомые плясовые движения, хореографические позиции рук и ног, передавать в хлопках заданный ритмический рисунок, формировать коммуникативные навыки.	1.Творческое задание «Давайте познакомимся».Разминка, строевые упражнения. 2.Хореографические упражнения (повторение ранее разученных). 3.Игроритмика «Повтори за мной» (повторение ритмических рисунков хлопками, шлепками, притопами). 4.Ритмический танец «Спортивный тренаж» (а\к «Танцевальная ритмика для детей» Т.Суворовой). 5.Подвижная игра «Кот и мыши» (а\к Е.Железновой) 6.Упражнения на релаксацию.
	3-4	Учить перестраиваться в две шеренги, закреплять хореографические позиции рук и ног, развивать музыкальную память, чувство ритма, формировать навыки приставного шага вправо-влево, коммуникативные навыки.	1.Разминка.Разные виды ходьбы, бега, галопы, приставной шаг. 2.Танцевальная разминка (перед зеркалом), упражнения для рук, ног, корпуса. 3.Ритмический танец «Спортивный тренаж» («Танцевальная ритмика» Т.Суворовой). 4.Игра со словом «Горошина». 5.Коммуникативный танец «Веселые дети» («Коммуникативные танцы-игры для детей». 6.Игровой самомассаж «Жираф» («Аэробика для малышей», Е.Железновой)
	5-6	Закреплять умение детей ритмично двигаться в соответствии с музыкой, передавать простейший ритмический рисунок в движении, совершенствовать движения с	1.Разминка. Строевые упражнения. 2.Танцевальная разминка (закреплять комбинации современных движений). 3.Танец с зонтиками, (Песня «Дождь» муз. В.Чистякова) 4.Музыкально-ритмическая игра «Кто быстрее убежит от дождя», рус.нар.мел.

7-8	<p>атрибутами(зонтами), осваивать элементы современного танца, следить за осанкой детей, выразительно раскрывать танцевальные образы.</p> <p>Развивать творческие проявления детей, совершенствовать навыки выразительного исполнения движений, пополнять запас плясовых движений, учить «слушать» свое тело, правильно расслабляться. Развивать у детей музыкальную память и навыки импровизации.</p>	<p>5.Игра со словом «Наташа».</p> <p>6. Упражнения на расслабление.</p> <p>1.Разминка.Разные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы.</p> <p>2.Хореографическая разминка (позиции рук, ног, наклоны, повороты).</p> <p>3.Ритмический танец «Танцуем сидя» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной).</p> <p>4.Танец с зонтиками, муз.В.Чистякова.</p> <p>5.Игра «Творческая мастерская».</p> <p>6.Этюды на расслабление, релаксацию.</p>
-----	--	--

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Ноябрь	1-2	Закреплять ранее полученные навыки танцевальных и хореографических движений, улучшать качество исполнения танцевальных шагов, движений рук, запоминать рисунок танца и самостоятельно исполнять.	<p>1.Разминка. Строевые упражнения.</p> <p>2.Хореографическая разминка (работа перед зеркалом), освоение движение вальса- «балансе».</p> <p>3.Игроритмика «Гусеница».</p> <p>4.Танцевальная композиция «Осенние дорожки», муз О.Поляковой.</p> <p>5.Музыкально-ритмическая игра «кто быстрее убежит от дождя», рус.нар.мел.</p> <p>6.Игровой самомассаж, этюды на расслабление, дыхание.</p>
	3-4	Совершенствовать двигательные навыки детей, учить двигаться в соответствии с ускорением и замедлением темпа музыки, отмечать в движении сильную долю такта, фразировку. Воспитывать коммуникативные навыки.	<p>1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы.</p> <p>2.Танцевальная разминка. Повторение танцевальных и ритмических комбинаций.</p> <p>3.Игра со словом «Скок-поскок», «Горошина». Этюды на развитие пластики.</p>

		Учить правильно выполнять правила игры, развивать ловкость и выносливость.	4.Игроритмика «Веселые червяки», Е.Железновой. 5.Танец «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 6.Упражнения на расслабление.
5-6		Развивать ритмичность, внимание, совершенствовать навыки основных движений, побуждать детей к самостоятельному воплощению игровых образов, развивать мимику, пластику, эмоциональность детей.	1.Разминка.Перестроения(ходьба парами, четверкаими, «змейкой», по диагонали). 2.Хореографическая разминка (перед зеркалом: позиции ног. Рук, постанова корпуса, наклоны, приседания). 3.Игроритмика «Найди пару» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4.Танец «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 5.Игра «Творческая мастерская». Танцевальная композиция «Осенние дорожки», муз.Поляковой. 6.Игровой самомассаж.
7-8		Продолжать учить детей передавать в движениях метрическую пульсацию, различный характер музыки, развивать внимание. Выдержку, самостоятельно выполнять	1.Разминка, перестроения. 2.Танцевальная разминка (ковырялочка, кружение в парах с разной позицией рук). 3.Игроритмика «Найди пару» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной) 4.Игра со словом «Шалтай-болтай», «Скок-поскок». 5.Таней «Итальянская полька», муз.С.Рахманинова. 6.Игровой самомассаж.

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Декабрь	1-2	Закреплять навыки движений в хороводе, улучшать качество исполнения плясовых движений, легкость прыжков,	1.Разминка.Строевые упражнения. 2.Хореографическая разминка перед зеркалом (позиции рук, ног, постанова корпуса, приседания).

	<p>поскоков. Побуждать детей к творчеству, учить выразительно раскрывать игровые образы, развивать пластику, мимику, обогащать эмоциональную палитру.</p> <p>3-4 Закреплять умение детей двигаться с разнообразным характером музыки, передавать в движении ритмический рисунок, запоминать порядок движений, самостоятельно исполнять знакомые танцы. Учить согласовывать движения в парах. Воспитывать волевые качества, ловкость.</p> <p>5-6 Улучшать качество исполнения танцевальных движений. Развивать пластику, пантомимику. Выразительно передавать характер музыки в движении, запоминать рисунок танца, самостоятельно исполнять от начала до конца.</p> <p>7-8 Продолжать развивать чувство ритма, добиваться качественного исполнения танцевальных движений, накапливать багаж любимых танцев, игр. Воспитывать дружелюбное отношение к товарищам, учить оценивать</p>	<p>3.Ритмический тренаж «Танцуем сидя» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной).</p> <p>4.Игра со словом «Ваня-простота».Игра «Творческая мастерская», («Гномики-мои друзья»)</p> <p>5. Танец «Снежинки» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной).</p> <p>6.Этюды на развитие пластики, мимики, расслабление.</p> <p>1.Разминка. Перестроения, различные виды ходьбы, бега в парах.</p> <p>2. Танцевальная разминка в парах.</p> <p>3.Игроритмика «Иголка-нитка».</p> <p>4.Танец «Снежинки». («Ритмическая мозаика», А.Бурениной), «Новогодний рок-н-ролл», муз В.Львовского.</p> <p>5. Музыкально-ритмическая игра «Гори, ясно», рус.нар.мел.</p> <p>6.Игровой самомассаж «Жираф», Е.Железновой.</p> <p>1.Разминка.Строевые упражнения.</p> <p>2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса.</p> <p>3.Танец «Новогодний рок-н-ролл»,муз. В.Львовского.</p> <p>4.Танец «Снежинки», («Ритмическая мозаика», А.Бурениной)</p> <p>5.Этюды на развитие пластики, мимики. Жеста.</p> <p>6.Упражнения на релаксацию.</p> <p>1.Разминка. Повторение всех видов ходьбы, бега, поскоки, галопы.</p> <p>2.Танцевальная разминка (перед зеркалом), Танцевальные комбинации, кружения с разной позицией рук.</p>
--	---	---

	свое выступление, выступления других.	3. Танцевальный марафон. (исполнение знакомых танцев). 4. Игроритмика «Повтори за мной». 5. Игра «Творческая мастерская». 6. Этюды и упражнения на расслабление.
--	---------------------------------------	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Январь	1-2	Закреплять навыки построения в колонну, улучшать качество плясовых движений, легкость прыжков, поскоков. Продолжать развитие музыкальности, ритмичности детей, ориентировки в пространстве.	1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Хореографическая разминка. 3. Ритмический тренаж «Танцуем сидя». 4. Игра «Найди пару», («Ритмическая мозаика», А. Бурениной). 5. Танец «Менуэт», («Ритмическая мозаика», А. Бурениной). 6. Игровой самомассаж «На берегу».
	3-4	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, отмечать их смену в движении, творческие способности, учить передавать ритмический рисунок в движении, ориентироваться в пространстве, запоминать порядок и самостоятельно исполнять танец.	1. Разминка. Разные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы. 2. Танцевальная разминка (композиции знакомых танцевальных движений). 3. Танец «Менуэт», («Ритмическая разминка», А. Бурениной). 4. Этюды на развитие творчества «Цветы». 5. Игра «Кто быстрее», рус. нар. мел. 6. Упражнения на расслабление.
	5-6	Совершенствовать двигательные навыки детей, двигаться в соответствии с ускорением и замедлением темпа музыки, отмечать в движении сильную долю, развивать ловкость, учить строго выполнять правила в играх.	1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса. 3. Танцевальная композиция «Цветы», муз. Ленграна («Шербургские зонтики»). 4. Игра «Ищи», муз. Ломовой. 5. Игроритмика «Покружись и поклонись».

	7-8	<p>Способствовать качественному исполнению танцевальных движений, ритмических комбинаций. Развивать ориентировку в пространстве, формировать красивую осанку. Формировать творческие способности детей.</p>	<p>6. Упражнения, этюды на расслабление.</p> <p>1.Разминка.Строевые упражнения. (Ходьба «Змейкой», по диагонали, «Расческой»).</p> <p>2.Танцевальная разминка. (комбинации танцевальных движений).</p> <p>3.Танцевальная композиция «Цветы», муз.Ленграна.</p> <p>4. Игра «Творческая мастерская».</p> <p>5.Импровизации («Чарльстон»,а\к «Бальные танцы»).</p> <p>6. Игровой самомассаж «Веселые червяки».</p>
--	-----	---	---

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Февраль	1-2	<p>Развивать координацию, четкость движений, мышечную силу и гибкость, выдержку. Способствовать развитию воображения, творческих способностей. Совершенствовать навыки исполнения танцевальных движений современного танца.</p>	<p>1.Разминка. Строевые упражнения.</p> <p>2.Танцевальная разминка (разучивание движений чарльстона).</p> <p>3.Спортивный тренаж в парах (стоя, сидя, лежа на ковре).</p> <p>4.Танец «Чарльстон». (разучивание «По точкам»).</p> <p>5.Музыкально-ритмическая игра «Ищи», муз.Ломовой.</p> <p>6.Этюды на расслабление.</p>
	3-4	<p>Развивать произвольное внимание, музыкальный слух, ритмичность, ловкость, быстроту реакции. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве,</p>	<p>1.Разминка.Строевые упражнения, перестроения (ходьба парами, четверками, тройками).</p> <p>2.Спортивный тренаж «Свежий ветер» («Ритмическая мозаика»,А.Бурениной).</p>

		<p>формировать красивую осанку. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми, содействовать развитию творческого воображения.</p>	<p>3. Танец моряков. («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4. Повторение: Танец «Чарльстон». 5. Игра со словом «Ваня-простота». 6. Игровой самомассаж «Жираф».</p>
5-6	Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы, совершенствовать движения приставным шагом в быстром темпе, присядку(мальчики), кружение в парах. Учить самостоятельно следить за осанкой при выполнении танцевальных движений, импровизировать.	<p>1. Разминка, перестояния. 2. Танцевальная разминка в парах (Сидя на ковре). 3. Спортивный тренаж «Свежий ветер» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4. Танец моряков («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 5. Музыкально-ритмическая игра «Танцевальное яблоко». 6. Упражнения на расслабление.</p>	
7-8	Развивать плавность, легкость движений рук. Закреплять умение воспринимать и передавать в движении музыкальную фразу, динамику, темповые изменения. Воспитывать коммуникативные навыки. Способствовать творческим проявлениям детей. Накапливать багаж любимых танцев.	<p>1. Разминка. Строевые упражнения. 2. Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции рук, ног, корпуса. 3. Танцевальная композиция «Под музыку Вивальди» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной). 4. Танцевальный конкурс «Лучшая пара». (исполнение знакомых танцев). 5. Этюды на развитие основных эмоций, мимики, пластики. 6. Игровой самомассаж «На берегу».</p>	

Месяц	№	Программные задачи	План занятия
Март	1-2	Развивать внимание, музыкальный слух, ритмичность. Закреплять умение передавать в движении музыкальные фразы, отмечать сильную долю, добиваться синхронного исполнения	<p>1. Разминка. (Различные виды ходьбы, бега, поскоки, галопы). 2. Танцевальная разминка (комбинации знакомых танцевальных движений)</p>

		<p>танцевальных комбинаций. Развивать коммуникативные качества, сплоченность, творчество.</p> <p>3-4 Формировать красивую осанку, учить самостоятельно контролировать ее во время исполнения. Развивать ловкость, быстроту реакции. Закреплять умение самостоятельно менять движения, согласовывать их с музыкой. Развивать гибкость, пластичность движений.</p> <p>5-6 Закреплять навыки построения в колонну, улучшать качество исполнения плясовых движений, легкость прыжков, поскоков. Продолжать развивать ритмический и музыкальный слух. Воспитывать дружелюбные отношения между детьми, совершенствовать навыки ориентировки в пространстве, выразительно раскрывать танцевальный образ.</p> <p>7-8 Закреплять навыки исполнения рус.нар. движений. Учить самостоятельно исполнять танцевальные композиции, ярко передавать в движении характер, музыкальный образ. Развивать творчество, фантазию, мышление. Учить</p>	<p>3.Танцевальная композиция «Под музыку Вивальди» («Ритмическая мозаика», А.Бурениной)</p> <p>4.Креативная гимнастика «Создай образ», (Песня Бабы Яги,а\к Песни и музыка для движений,вып.№3)</p> <p>5.Игра со словом «Наташа».</p> <p>6.Упражнения на релаксацию.</p> <p>1.Разминка.Строевые упражнения.</p> <p>2.Хореографическая разминка (перед зеркалом), позиции ног, рук, корпуса.</p> <p>3.Повторение «Итальянская полька», муз Рахманинова.</p> <p>4.Креативная гимнастика «Создай образ», («Восточный танец», СД «Современные танцы»).</p> <p>5.Игра со словом «Шалтай-болтай».</p> <p>6.Игровой самомассаж.</p> <p>1.Разминка.Строевые упражнения.</p> <p>2.Танцевальная разминка (перед зеркалом).</p> <p>3. «Восточный танец», (СД «Современные танцы»).</p> <p>4.Русские плясовые движения, комбинации, знакомых плясовых движений.</p> <p>5.Музыкально-подвижная игра «Ловушка», рус.нар.мел.</p> <p>6.Этюды на расслабление, игра «Море».</p> <p>1.Разминка.Различные виды ходьбы, бега, галопы, поскоки.</p> <p>2.Танцевальная разминка. (Русские плясовые движения).</p> <p>3.Танец «Росиночка-Россия», муз. Зарицкой.</p> <p>4.Игра со словом «Трактора».</p> <p>5.Спортивный тренаж «Хлопайте в ладоши», муз.Зарицкой.</p> <p>6.Игровой самомассаж.</p>
--	--	--	--

		расслабляться, уметь «слушать» свое тело.	
Всего	36 часов, 71 занятие		

В конце учебного года проводится открытый просмотр занятия по ритмике или отчетный концерт для родителей.

III. Перечень используемых программ, технологий, методических пособий, литературы.

1. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. М.Просвещение,1985.
2. Буренина А.И. «Программа по ритмической пластике». г.Санкт-Петербург,2000г.
3. Бекина С.И, Музыка и движение. «Упражнения, игры и пляски для детей дошкольного возраста». Г.Москва, «Просвещение», 2000г.
4. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу». Методика по развитию у детей творчества в танце. ГНОМ и Д, г.Москва, 2002г.
5. Далькроз Э.Ж.Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства.6-я лекция.СПб,1922
6. Доронова Т.Н. Программа «Из детства в отрочество». Г.Москва, «Просвещение», 2007г.
7. Дубровская Е.А. Методические рекомендации «Раз ступенька, два ступенька...» к программе «Из детства в отрочество».
8. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие.М.Академия,1999.
9. Макшанцева Е.Д. «Скворушка». Сборник музыкально-речевых игр для детей дошкольного возраста. Методические рекомендации по их организации и проведению.г. Москва, АРКТИ, 1999г.
- 10.Раевская Е.П.,Соболева Г.Н. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»,г.Москва, «Просвещение»,1999г.
- 11.4. 5.Руднева С.Д., Пасынкова А.В. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения. Психологический журнал.1982. Т.3. №3, с 84-92.
- 12.Слущкая С.А. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду. М: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006г.
- 13.Теплов Б.М. Избранные труды.Т.1. Психология музыкальных способностей.М.1985.
- 14.Тютюнникова Т.Э. Программа «Учусь творить. Элементарное музицирование: музыка, речь, движение».г. Москва,2005г.
- 15.Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков. Психокоррекция: теория и практика. М.1985.

