

**РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА**

к утверждению педагогическим

советом

протокол от «31» августа 2022 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующий МБДОУ

«Детский сад № 2 «Аленушка»

\_\_\_\_\_/С.А. Каравичева/

приказ от 31.08.2022г. №181

## **Дополнительная образовательная программа «Занятия ритмикой»**

Возрастная группа:**3-7 лет**

Срок реализации: 1 год

г. Тамбов, 2022

## Содержание:

|  |    |
|--|----|
| I. Целевой раздел                                  |    |
| 1.1 Пояснительная записка                          | 3  |
| 1.2 Цели и задачи программы                        | 3  |
| 1.3 Принципы и подходы к формированию программы    | 4  |
| 1.4 Планируемый результат                          | 4  |
| II. Содержательный раздел                          |    |
| 2.1 Формы, методы и средства реализации программы  | 8  |
| 2.2 Учебно-тематический план. Содержание программы | 14 |
| 2.3 Мониторинг результатов освоения программы      | 24 |
| III. Организационный раздел                        |    |
| 3.1. Программно-методический комплекс              | 25 |

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В основе разработки использована программа «СА-ФИ-ДАНСЕ», авторы Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г.

Программа рассчитана на два года обучения, реализуется в форме кружковой работы, охватывает детей (3-7 лет). Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игроритмика, игрогимнастика и игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, музыкально-подвижными играми и играми-путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает: музыкально-творческие игры и специальные задания. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и усвоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Объем программы – 1 год, рассчитаны на 36 недель, с недельной нагрузкой – 2 раза в неделю, занятия с детьми 3-4 лет – 15 минут, 4-5 лет - 20 минут, 5-6 лет -25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

### **1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровому комплексу упражнений.

**Задачи программы:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- сформировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- выработка чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;

- развить координацию и мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развить мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- сформировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- развить лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

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

Реализуемая рабочая программа основывается на следующих принципах и подходах в организации образовательного процесса:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»).
4. Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.
7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра).
9. Строится на принципе культуросообразности. Учитывает национальные ценности и традиции в образовании.

#### **1.4 Планируемые результаты освоения дополнительной платной образовательной программы «Занятия ритмикой»**

### 3-4 года

#### 1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- строиться в одну колонну, находить свое место в строю и входить организованно в зал, под музыку;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, поставив руки на пояс);
- выполнять навыки основных движений ходьбы «на носочках», «пяточках»;
- выполнять бег: легкий;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг;
- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга.

#### 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- передавать в хлопках простой ритмический рисунок;
- ритмично передавать движения с предметами (мяч, мягкие игрушки)

#### 3. Навыки и умения выразительного движения:

- бегать с натянутыми носками;
- двигаться по кругу, сохраняя расстояние между друг другом;
- узнавать танцевальные движения по мелодии;
- выполнять танцевальные движения: пружинка, подъем на полупальцы, подскоки, кружение по одному в разных направлениях;
- ставить ногу на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять прыжки и притопы;
- приветствовать педагога.

### 4-5 лет

#### 1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- строиться в одну колонну, находить свое место в строю и входить организованно в зал, под музыку;
- приветствовать педагога поклоном (шаг вперед присесть сделать кивок головой, шаг назад присесть сделать кивок головой);
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, поставив руки на пояс);
- равняться в колонне, линии; - ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- выполнять навыки основных движений ходьбы «на носочках», «пяточках»;
- выполнять бег: легкий и стремительный;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг;
- ориентироваться в направлении движений вперед, назад, вправо, влево, в круг, из круга.

#### 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке, отвечать на них движением;

- передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок;
- выразительно, ритмично передавать движения с предметами (платочки, мягкие игрушки), согласовывая их с характером музыки.

### 3. Навыки и умения выразительного движения:

- бегать с высоким подниманием колен, с натянутыми носками;
- двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;
- бегать на полупальцах;
- узнавать танцевальные движения по мелодии;
- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах,;
- ставить ногу на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять подскоки и притопы;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;
- приветствовать педагога и друг друга («Поклон – приветствие»).

## 5-6 лет

### 1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохранять правильные дистанции в колонке по одному;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковому и музыкальному сигналам;
- наблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- ходить вдоль стен с четкими заданным рисунком по залу;
- строиться в колонну «по два»;
- перестраиваться из колонны парами в колонну «по одному»;
- строиться в круг из шеренги и из движения в рассыпную.

### 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- реагировать сменой движений на смену характера музыки;
- реагировать на темповые и динамические изменения в музыке.

### 3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять переменный шаг, шаг с высоким подниманием прямых ног, приседания, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу, переменные притопы, прыжки с поджиманием ног и все плясовые движения;
- ритмично, легко и непринужденно действовать с предметами под музыку;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером и динамикой музыки;
- выполнять танцевальные движения: одновременно выбрасывание ног в сторону в прыжке, полуприседание с выставлением ноги на пятку, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, притопы с хлопками;
- выполнять элементы классического и народно-сценического урока;

- выполнять элементы вальса;
- приветствовать учителя и друг друга («Поклон – приветствие»).

### 6-7 лет

#### 1. Коллективно-порядковые навыки и умения:

- маршировать в соответствии с метрической пульсацией;
- чередовать ходьбу с приседанием, со сгибами коленей, на носках, с перегибами корпуса, на пятках, держа ровно спину;
- перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой – на шаг назад; - перестроение из общего круга в кружочки по 2, 3, 4 человека и обратно в общий круг;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движения, руководствуясь музыкой;
- выполнение движений с предметами более сложных, чем в предыдущих группах.

#### 2. Музыкально-ритмические навыки и умения:

- передать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный педагогом;
- выполнять ритмико-гимнастические упражнения общеразвивающего плана, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц;
- самостоятельно придумывать образы и исполнить их на заданную музыкальную мелодию.

#### 3. Навыки и умения выразительного движения:

- легко, естественно и непринужденно выполнять элементы танца по программе: шаг на носках, широкий и высокий бег, подскоки, боковой галоп;
- сохранять правильное положение корпуса, рук, ног при исполнении танцевальных движений, правильно распределяя дыхание;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- самостоятельно начинать движение после музыкального вступления;
- уметь передавать эмоциональный характер танца;
- выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинку, боковой галоп, переменный шаг, присядки, простые дробы, вращения и кружения в паре;
- выразительно и ритмично исполнять танцы согласно репертуарного плана;
- выразительно и ритмично исполнять движения с предметами (обручами, цветами, лентами, голубями и др.);
- выполнять упражнения народно-сценического и классического экзерсиса;
- выполнять «Поклон – приветствие».

Согласно ФГОС дошкольного образования ребёнок на этапе завершения программы обучения по хореографии овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в

музыкально-ритмических видах движений. Ребёнок подвижен, вынослив, может контролировать свои танцевальные способности и управлять ими, проявляет любознательность к различным видам танцев.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1 Формы, методы и средства реализации программы**

#### **Формы занятий:**

- Игровые занятия (задания по развитию воображения, фантазии, артистизма);
- Тренировочные учебные занятия (на середине зала);
- Групповые и индивидуальные занятия;
- Постановочные (этюдные) занятия;
- Просмотр видео материалов.
- коллективная, фронтальная работа педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами;
- *по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей* — практикум, итоговые занятия, отчетный концерт, фестиваль;
- *по дидактической цели* — занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. Целостный процесс обучения гимнастическим, хореографическим упражнениям, танцам можно условно разделить на три этапа: начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению); этап углубленного разучивание упражнений и этап закрепления и совершенствования.

#### **Методы и приемы, используемые при реализации программы:**

- Игровой метод;
- Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- Метод показа;
- Метод повторения;
- Метод коллективного творчества;
- Метод объяснения;
- Метод иллюстративной наглядности.

#### **Рабочая программа по платной образовательной программе «занятия ритмикой» включает в себя:**

**3-4 года**

Ход занятия:

Поклон

Разминка на середине зала:



- ходьба на полупальцах;
- ходьба на пяточках;
- подскоки по кругу;
- боковой галоп по кругу;
- бег по кругу;
- стоя на месте наклоны корпуса (вперед, назад, в стороны);

### 3. Партерный станок:

Сидя:

- упражнение для стоп ног вытягиваем вперед, назад;
- упражнение «складочка»;
- упражнение на балансирование корпуса;

Лежа на спине:

- поднимание ног на 90;

Лежа на животе:

- упражнение «ласточка»;
- упражнение «лодочка»;

Лежа на спине:

- упражнение «велосипед»;

Сидя:

- упражнение «бабочка»;

Лежа на животе:

- упражнение « маленькая лягушка»;
- упражнение «большая лягушка»;

Стоя на четвереньках:

- упражнение «кошечка»;
- упражнение «собачка»;

### 4. Прыжки на середине зала:

- упражнение « подготовка к разножке»;
- упражнение «разножка»;

### 5. Изучение танца или танцевальных элементов;

### 6. Музыкально-ритмическая игра «Кот и мыши»;

### 7. Поклон.

Цели урока:

Методическая:

- показать методику исполнения движения;
- использование подготовительных упражнений для правильного исполнения движения;

2. Обучающая:

- выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечного чувства;

3. Развивающая:

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;
- совершенствование психомоторных способностей детей;

- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
4. Воспитательная:
- воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины;
  - прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе;

#### 4-5 лет

Ход урока:

1. Поклон

2. Разминка на середине зала:

- ходьба на высоких полупальцах;
- ходьба на пяточках;
- стремительный бег по кругу;
- подскоки по кругу;
- боковой галоп по кругу;
- стоя на месте наклоны корпуса (вперед, назад, в стороны, по кругу);

3. Партерный станок:

Сидя:

- упражнение для стоп ног вытягиваем вперед, назад;
- упражнение «складочка»;
- упражнение на балансирование корпуса;

Лежа на спине:

- поднимание прямых ног на 90 градусов;
- упражнение «березка»;

Лежа на животе:

- упражнение «ласточка»;
- упражнение «лодочка»;

Лежа на спине:

- упражнение «велосипед» с вытягиванием ног на 45 градусов;

Сидя:

- упражнение «бабочка» со складыванием корпуса вперед;

Лежа на животе:

- упражнение «маленькая лягушка»;
- упражнение «большая лягушка»;
- упражнение «коробочка»;
- упражнение «бревно»;

Стоя на четвереньках:

- упражнение «кошечка»;
- упражнение «собачка»;

4. Прыжки на середине зала:

- по VI позиции с вытягиванием стоп ног;
- с поджиманием колен на 90 по VI позиции;
- упражнение «разножка»;

5. Изучение танца или танцевальных элементов;

6. Музыкально-ритмическая игра «Бабочка»

7. Поклон.

Цели урока:

3. Методическая:

- показать методику исполнения движения;
- использование подготовительных упражнений для правильного исполнения движения;

2. Обучающая:

- выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечной памяти;
- развитие координации тела;

3. Развивающая:

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;

4. Воспитательная:

- воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины;
- прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе;

## 5-6 лет

Ход урока:

Поклон

Разминка на середине зала:

- ходьба на высоких и низких полупальцах;
- ходьба на пяточках;
- бег по кругу;
- подскоки по кругу с подниманием колен на 90 градусов;
- боковой галоп по кругу;
- наклоны корпуса (вперед, назад, в стороны, по кругу);

3. Партерный станок

Сидя:

- упражнение для стоп ног вытягиваем вперед, назад, по кругу;
- упражнение «складочка»;
- упражнение на балансирование корпуса, поднимая руки в I и III позиции;

Лежа на спине:

- поднимание ног на 90, 45 градусов;
- упражнение «березка»;

Лежа на животе:

- упражнение «ласточка»;
- упражнение «лодочка»;

Лежа на спине:

- упражнение на пресс мышц спины;
- упражнение «велосипед»с вытягиванием ног на 45 градусов;

Лежа на животе:

- упражнение «уголок»;

Сидя:

- упражнение «бабочка»;
- упражнение «поза Лотоса»

Лежа на животе:

- упражнение маленькая «лягушка»;
- упражнение большая «лягушка»;
- упражнение «коробочка»;

Лежа на спине:

- упражнение «качели»;

Стоя на четвереньках:

- упражнение «кошечка» с поочередным понимание ног;
- упражнение «собачка»; - упражнение «маленький мост»;

4. Прыжки на середине зала:

- по VI позиции;
- с поджиманием колен на 90 по VI позиции;
- Grand Changement de pieds поVпозиции;
- упражнение «разножка»;

5. Изучение танца или танцевальных элементов;

6. Музыкально-ритмическая игра «Морская фигура»

7. Поклон.

Цели урока:

1.Методическая:

- показать методику исполнения движения;
- использование подготовительных упражнений для правильного исполнения движения;

2. Обучающая:

- выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечной памяти;
- развитие координации тела;

Развивающая:

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;

4. Воспитательная:

- воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины;- прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе;

## 6-7 лет

Ход урока:

Поклон

Разминка на середине зала:

- ходьба на высоких и низких полупальцах;
- ходьба на пяточках;
- бег по кругу;
- подскоки по кругу с подниманием колен на 90 градусов;
- боковой галоп по кругу;
- наклоны корпуса (вперед, назад, в стороны, по кругу);

3. Партерный станок

Сидя:

- упражнение для стоп ног вытягиваем вперед, назад, по кругу;
- упражнение «складочка»;
- упражнение на балансирование корпуса, поднимая руки в I, II, III позиции;

Лежа на спине:

- поднимание ног на 90 градусов;
- упражнение «березка» с опусканием ног за голову и возвратом в исходное положение;
- упражнение «мостик»;

Лежа на животе:

- упражнение «ласточка»;
- упражнение «лодочка»;
- упражнение «коробочка»;
- упражнение «корзинка»;

Лежа на спине:

- упражнение на пресс мышц спины;

Сидя:

- упражнение «бабочка» с опусканием в складочку;
- упражнение «поза Лотоса»

Лежа на животе:

- упражнение маленькая «лягушка»;
- упражнение большая «лягушка»;

Лежа на спине:

- упражнение «качели»;

Стоя на четвереньках:

- упражнение «кошечка» с поочередным подниманием ног и удерживанием на воздухе ;
- упражнение «собачка» с поочередным подниманием ног на 45 и 90 градусов;

4. Прыжки на середине зала:

- по I, II, III и VI позициях;
- с поджиманием колен на 90 по I, II, III и VI позициях;

- Grand Changement de pieds по I,II,III и VI позициях;
- упражнение «разножка»;
- 5. Изучение танца или танцевальных элементов;
- 6. Музыкально-ритмическая игра «Ловушка»
- 7. Поклон.

Цели урока:

1.Методическая:

- показать методику исполнения движения;
- использование подготовительных упражнений для правильного исполнения движения;

2. Обучающая:

- выработка правильной, красивой осанки;
- развитие мышечной памяти;
- развитие координации тела;

3. Развивающая:

- развитие необходимых двигательных навыков, повышение функциональных возможностей внутренних органов и систем;
- совершенствование психомоторных способностей детей;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;

4. Воспитательная:

- воспитание в детях силы воли, трудолюбия и дисциплины;
- прививать детям навыки вежливости, умения вести себя в обществе;

## 2.2 Учебно-тематический план группы 3-5 лет

| № п/п | Разделы программы                  | 1 год обучения   | 2 год обучения   |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------|
| 1     | Игроритмика                        | в течение года   | в течение года   |
| 2     | Игрогимнастика                     | 14               | 10               |
| 3     | Игротанцы                          | в течение года   | в течении года   |
| 4     | Танцевально-ритмическая гимнастика | 44               | 48               |
| 5     | Игропластика                       | по плану занятий | по плану занятий |
| 6     | Пальчиковая гимнастика             | по плану занятий | по плану занятий |
| 7     | Музыкально – подвижные игры        | по плану занятий | по плану занятий |

|        |                       |                  |                  |
|--------|-----------------------|------------------|------------------|
| 8      | Игры – путешествия    | 6                | 6                |
| 9      | Креативная гимнастика | по плану занятий | по плану занятий |
| Итого: |                       | 64               | 64               |

### Содержание программы для детей 3-4 лет

1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентрированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

1.1 **Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг в различных направлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

1.2 **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

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

2.3 **Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

2.4 **Акробатические упражнения.** Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

3. **Игротанцы.**

3.1 **Хореографические упражнения.** Полуприседы, подъем на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

3.2 **Танцевальные шаги.** Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинистые полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

3.3 **Ритмические танцы.** «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо», «Танец сидя», «Галоп шестерками» (на приставном шаге), «Если весело живется», «Танец утят», «Лавота», «Кузнечик».

4. **Танцевально-Ритмическая гимнастика.**

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

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

**6. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

**7. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**8. Музыкально-подвижные игры.** «Отгадай чей голосок», «Найди свое место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной». Музыкально – подвижные игры по ритмике. Подвижные и образные игры для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. Игры –путешествия.** «На лесной опушке», «Путешествия по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца».

**10. Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».

### Содержание программы для детей 4-5 лет

**1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Выполнение простейших движений руками в различном темпе.

**2. Игrogимнастика.**

**2.1 Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.

**2.2 Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Хотьба на носках и с высоким подниманием бедра. Сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками. Стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения головой. Сочетание упоров с движениями ногами.

**Упражнения с предметами.** Упражнения с платочками, шарфиками, косынками.

**2.3 Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление, осанки.** Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание



руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжении и расслаблении. Расслабление рук в положении лежа на спине. Посегментное потряхивание ногами из положения лежа на спине. Лежа на спине, при напряжении мышц – выдох; при расслаблении мышц – вдох. Упражнение на осанку в стойке: руки за спину с захватом локтей. Имитационные, образные упражнения.

**2.4 Акробатические упражнения.** Группировка в положении лежа и сидя, перекаты в ней вперед – назад. Из упора присев переход в положение лежа на спине. Сед ноги врозь широко. Равновесие на одной ноге с опорой и без опоры. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### **3. Игротанцы.**

**3.1 Хореографические упражнения.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Комбинации хореографических упражнений.

**3.2 Танцевальные шаги.** Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то же – с поворотом на 360°. Поворот на 360° на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

**3.3 Ритмические и балльные танцы.** «Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый Жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия».

**4. Танцевально-ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений «часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками».

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

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

Упражнения пальчиками с речитативом.

**7. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме.

**8. Музыкально-подвижные игры** «Карлики и великаны», «Найди предмет», «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Автомобили», «Воробушек», «Космонавты», «Усни-трава», «Поезд», «Музыкальные

стулья»); Музыкально – подвижные игры по ритмике и с использованием строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. Игры – путешествия** «Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца».

**10. Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин».

### Учебно-тематический план группы 5-7 лет

| № п/п | Разделы программы                  | 1 год обучения   | 2 год обучения   |
|-------|------------------------------------|------------------|------------------|
| 1     | Игроритмика                        | в течение года   | в течении года   |
| 2     | Игрогимнастика                     | 10               | 14               |
| 3     | Игротанцы                          | в течение года   | в течение года   |
| 4     | Танцевально-ритмическая гимнастика | 46               | 43               |
| 5     | Игропластика                       | по плану занятий | по плану занятий |
| 6     | Пальчиковая гимнастика             | по плану занятий | по плану занятий |
| 7     | Музыкально – подвижные игры        | по плану занятий | по плану занятий |
| 8     | Игры – путешествия                 | 8                | 7                |
| 9     | Креативная гимнастика              | по плану занятий | по плану занятий |
|       | Итого:                             | 64               | 64               |

### Содержание программы для детей 5-6 лет

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

**2. Игροгимнастика.**

**2.1 Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись», в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов

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

## **2.2 Общеразвивающие упражнения.**

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

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

## **2.3 Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.**

Посегментное расслабление рук на различное количество сетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении стоя. Свободный вис на гимнастической стенке. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

## **2.4 Акробатические упражнения.**

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

## **3. Игротанцы.**

### **3.1 Хореографические упражнения.**

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

### **3.2 Танцевальные шаги.**

Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинистые движения ногами на полуприседах, кик движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг – припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

### **3.3 Ритмические бальные танцы** «Современник», «Макарена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Па-де-грас», «Конькобежцы», «Травушка – муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

## **4. Танцевально – ритмическая гимнастика.**

Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник»,

«Ванечка – пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. **Игропластика.** Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.
6. **Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающее упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.
7. **Игровой самомассаж.** Поглаживание и расслабление отдельных частей тела в образно – игровой форме.
8. **Музыкально – подвижные игры** «К своим флажкам», «Гулливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.
9. **Игры – путешествия** «Искатели клада», «Путешествия на Северный полюс», «Приходи сказка», «Путешествие в Спортландию», «Пограничники», «Цветик – семицветик», «Клуб веселых человечков», «Маугли».
10. **Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры «Бег по кругу»  
Специальные задания «Танцевальный вечер».

### Содержание программы для детей 6-7 лет

1. **Игроритмика.** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

#### 2. **Игrogимнастика.**

2.1 **Строевые упражнения.** Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

#### 2.2 **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения без предмета.** Прыжки на двух ногах и одной ногое, с ноги на ногу. Общеразвивающие занятия по типу «Зарядка».

**Упражнения с предметами.** Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

**2.3 Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.** Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

**2.4 Акробатические упражнения.** Акробатические комбинации их пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### **3. Игротанцы.**

**3.1 Хореографические упражнения** Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад – «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

**3.2 Танцевальные шаги.** Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

**3.3 Ритмические и бальные танцы.** «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спен», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

**4. Танцевально – ритмическая гимнастика.** Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка», «Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька – Встанька», «Пластилиновая ворона».

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

**6. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

**7. Игровой самомассаж.** Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно – игровой форме

**8. Музыкально – подвижные игры.** «День – ночь», «Запев – припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки».

Музыкально – подвижные игры на определении темпа, характера и структуры музыкальных произведений.

Подвижно – образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**9. Игры – путешествия** «Охотники за приключениями», «Путешествия в Игрой – город», «Морские учения», «Королевство волшебных мячей», «Россия – Родина моя!», «Путешествие в Маленькую страну», «В гостях у трех поросят», «Спортивный фестиваль».

**10. Креативная гимнастика.** Музыкально – творческие игры «Займи место».

Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

### 2.3 Мониторинг результатов освоения программы

Мониторинг освоения программы осуществляется педагогом два раза в год. Выявляется уровень успешности детей, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми.

| Критерии оценки                    | Уровни  |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|
|                                    | Высокий   | Средний   | Низкий  |
| Музыкально-ритмические способности | Отличное чувство ритма. Отличные показатели координации движений. Четко исполняет танцевальные элементы под музыку. Двигается ритмично, учитывая характер музыки. | Среднее чувство ритма. Хорошая координация движений. Не четко исполняет танцевальные элементы под музыку. Двигается ритмично. | Нет чувства ритма. Плохая координация движений. Не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением. Не чувствует ритм и характер музыки. |
| Сценическая                        | Очень яркий,  | Не  | очень Нет   |

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| культура | эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене. Создание сценического образа - легко и быстро перевоплощается в нужный образ. | эмоционально выразительный, есть небольшой зажим на сцене. Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ. | эмоциональной выразительности, зажат на сцене. Не может создать сценический образ. |
|----------|--|--|--|

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Программно-методический комплекс**

1.Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие».-М.: Издательство «Глобус», 2009

2.Фирлева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».- СПб.: Детство- пресс, 2000