****

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Пояснительная записка…………………………………………........**
 | 3 |
| 1. **Учебно – тематический план ………………………… …………….**
 | 6 |
|  |  |
| 1. **Содержание образовательной программы………………………..**
 | 9 |
| 1. **Ожидаемые результаты освоения программы …………………..**
 | 20 |
| 1. **Контрольно - измерительные материалы ………………………….**
 | 21 |
| **Список литературы ………………………………………………………** | 22 |
|  |  |

1. **Пояснительная записка**

 Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

 Танцевально-ритмическая гимнастика основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящим в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям младших и средних дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

**Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012, ФЗ №185 от 02.07.2013;
* Приказом департамента образования Ярославской области № 47-нп от 27.12.2019 «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области» (п.14, п.17)
* Программой «Танцевально – игровая гимнастика для детей 3-7 лет» Фирилевой Ж. Е. и Сайкиной Е. Г.

**Актуальность программы**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушениями осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

 В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

 В основе благотворного влияния функциональной музыки на деятельность занимающихся лежат два фактора: положительная роль оптимального эмоционального возбуждения и способность стимулировать ритмику работы двигательного аппарата. Функциональной музыкой можно повышать ритмические процессы организма, делая их более экономичными в энергетических затратах. Мелодичные, ритмичные звуки тонизируют и оживляют происходящие в организме ребенка биохимические процессы и перестраивают его нервный аппарат и психику.

**Направленность программы:**  художественная

**Вид программы**: модифицированная. Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. В основу

положена программа «Танцевально – игровая гимнастика для детей 3-7 лет» Фирилевой Ж. Е. и Сайкиной Е. Г.

**Цель:** содействовать всестороннему, гармоничному развитию дошкольников 5-6 лет средствами танцевально-игровой и креативной гимнастики.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Изучить хореографические элементы, упражнения и движения танцевально – ритмической гимнастики.
2. Формировать музыкально – ритмические навыки, навыки выразительности, изящества танцевальных движений и танцев.
3. Познакомить дошкольников с дыхательными упражнениями, упражнениями для развития тела и укрепления здоровья.

**Развивающие:**

1. Развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой.
2. Развивать память, внимание, творческую инициативу.
3. Совершенствовать психомоторные способности детей: гибкость, ловкость, пластичность и координационные способности.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей интерес к танцевальному искусству.

**Принципы и подходы к реализации программы**

он изображает в танце.

Принцип доступности и индивидуальности – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

Принцип системности – один из ведущих. Системность заключается в непрерывности и регулярности занятий.

Принцип повторения материала – повторение выработанных двигательных навыков. Только при многократном повторении образуется двигательный стереотип.

Принцип наглядности – безукоризненный практический показ движений педагогом с лаконичными объяснениями и пояснениями.

Принцип связи предлагаемого материала с жизнью – ребенок должен знать, что он изображает в танце.

**Категория обучающихся:**  воспитанники 5 – 6 лет

**Количество обучающихся:**  10-12 детей

**Продолжительность обучения:** 9 месяцев

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 29»

**Условия реализации программы**

*Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня.

*Материально-технические условия реализации программы:*

Занятия по программе проводятся в музыкальном зале.

 Оборудование и технические средства обучения:

• музыкальный центр,

• проектор, экран,

• синтезатор,

• пианино,

• детские музыкальные инструменты,

• картотека аудиозаписей с музыкальными произведениями,

• дидактические музыкальные игры,

* атрибуты для танцев,
* шкаф для пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала.

*Кадровые:*

Автор – составитель и исполнитель программы – Качурина Ольга Мирославовна, музыкальный руководитель МДОУ «Детский сад № 29», высшая квалификационная категория, высшее образование.

*Методическое обеспечение программы:*

Используемые технологии: здоровьесберегающие, информационно – коммуникативные технологии, игровые технологии, развивающие технологии.

**Форма обучения**: групповая.

**Методы**: словесные, практические, наглядные.

**Приемы**: практический показ педагога, объяснение, рассказ, вопросы, слушание музыки, упражнения, сюрпризный момент, дидактические игры, показ слайдов.

**II. Учебно – тематический план**

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 9 месяцев. Продолжительность одного занятия 25 минут, что составляет 1 академический час. Всего 36 занятий.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Характеристика** | **Содержание раздела** | **Часовое планирование** | **Музыкальный репертуар** |
| **«Игроритмика»** | Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. | Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движения руками в различном темпе. Различие динамики «громко-тихо». Выполнение упражнений под музыку.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. | 3 | Марш, «Все спортом занимаются», «Летом в деревне» |
| **«Игрогимнастика»** | Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшего физического развития. | Построение в шеренгу и колонну по команде. Построение в круг, врассыпную. Бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.Основные движения туловищем и головой, полуприсед, комплексы общеразвивающих упражнений.Упражнения с погремушками, султанчиками.Упражнения на расслабление мышц. Имитационные, образные упражнения.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.Ходьба 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 платочками, шарфиками, косынками. Потряхивание кистями и предплечьями. Раскачивание руками из различных исходных положений. Контрастное движение руками на напряжение и расслабление. Расслабление рук в положении лежа на спине.  | 5 | Диск «Танцуй малыш» Суворовой |
| **Игротанцы** | Направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. | Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки, держась за опору, стойка руки на пояс и за спину, свободные, плавные движения руками, комбинации хореографических упражнений.Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку, пружинные полуприседы, приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком, комбинации из танцевальных шагов.Ритмические танцы.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 3600. Поворот на 3600 на шагах. Комбинации из изученных танцевальных шагов. | 4 | Хоровод, Галоп, «Если весело живется», «Танец утят», «Лавата», «Кузнечик».«Автостоп», «Большая прогулка», «Вару-вару», полька «Старый жук», «Большая стирка», «Полька-хлопушка», «Матушка-Россия». |
| **Танцевально-ритмическая гимнастика** | Целевая направленность, сюжетный характер и завершенность образно-танцевальных композиций помогают решать конкретные задачи программы по формированию двигательных навыков | Специальные композиции и комплексы упражнений. | 11 | «Большой олень», «На крутом берегу», «Муренка», «Хоровод», «Я танцую», «Чебурашка»«Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», «Сосулька», «Упражнение с платочками». |
| **Игропластика** | Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу | Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. | 3 | Диск «Звуки природы» |
| **Пальчиковая гимнастика** | Служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движения рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребенка, оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. | 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. | 1 | «В каждом маленьком ребенке», «Танец сидя» |
| **Игровой самомассаж** | Является основой закаливания и оздоровления детского организма. Упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью. | Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме. | 2 |  |
| **Музыкально-подвижные игры** | Служат основой для закрепления навыков, способствуют развитию координации движений, смекалки, ловкости и ориентировке в пространстве | «Отгадай, чей голосок», «Найди свой место», «Нитка-иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы – веселые ребята», «Совушка», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».«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. | 3 | Диск «Новогодний», диск «Любимые мелодии» |
| **Игры-путешествия** | Помогает сплотить ребят, дают возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь | «На лесной опушке», «Путешествие по станциям», «Путешествие в морское царство – подводное государство», «В гости к Чебурашке», «Поход в зоопарк», «Конкурс танца»«Лесные приключения», «Времена года», «На выручку карусельных лошадок», «Путешествие в Кукляндию», «Космическое путешествие на Марс», «В мире музыки и танца». | 3 | В репертуар игр-путешествий включены композиции всех разделов |
| **Креативная гимнастика** | Создает благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности. | Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню»Музыкально-творческие игры «Ай да я!», «Творческая импровизация». Специальные задания: «Художественная галерея», «Выставка картин». | 2 | Диск «Подарок маме», «Весна», «Дискотека 1», «Дискотека 2» |

**III. Содержание образовательной программы**

***Сентябрь***

**Занятие 1**

Построение в шеренгу и колонну по команде («солдатики»). Построение врассыпную. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

**Занятие 2**

Построение в шеренгу и колонну по команде («солдатики»). Построение врассыпную. Основные движения туловищем и головой. Шаг с носка, на носках. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

**Занятие 3**

Перестроение «шеренга-колонна-круг». Танцевально-игровая гимнастика «Веселая зарядка». Прыжки на двух ногах «Мячики». Образные упражнения «Жирафы», «Пингвины». Музыкально-подвижная игра «Найди свое место в кругу». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

**Занятие 4**

Перестроение «шеренга-колонна-круг». Танцевально-игровая гимнастика «Веселая зарядка». Прыжки на двух ногах «Мячики». Пальчиковая игра «Моя семья». Образные упражнения «Жирафы», «Пингвины», «Медведи». Ритмический танец «Дождик» (с хлопками). Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

***Октябрь***

**Занятие 5**

 Игровое упражнение на перестроение «Медведи и медвежата». Комплекс общеразвивающих упражнений под любую ритмичную композицию. Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Пальчиковая игра «Моя семья». Ритмический танец «Дождик» (с хлопками). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Угадываем настроение».

**Занятие 6**

Игровое упражнение на перестроение «Медведи и медвежата». Креативная гимнастика «Зайчики». Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Игротанец «У жирафа пятна». Ритмический танец «Дождик» (с хлопками). Подвижная игра «Солнышко и дождик». Малоподвижная игра «Угадываем настроение».

**Занятие 7**

Игровое упражнение на перестроение «Поезд и вагончики». Шаг с высоким подниманием колена («Лошадки»). Прямой галоп. Чередование движений «Лошадки» и прямого галопа. Креативная гимнастика «Зайчики». Игропластика «Крокодил», «Шагаем сидя». Игротанец «У жирафа пятна». Ритмический танец «Пони». Подвижная игра «Солнышко и дождик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

**Занятие 8**

Игровое упражнение на перестроение «Поезд и вагончики». Шаг с высоким подниманием колена («Лошадки»). Прямой галоп. Чередование движений «Лошадки» и прямого галопа. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Ритмический танец «Пони». Подвижная игра «Грибочки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

***Ноябрь***

**Занятие 9**

Игра на построение «Пузырь». Разучивание хороводного шага. Комплекс общеразвивающих упражнений под любую ритмичную композицию. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Подвижная игра «Грибочки». Музыкально-подвижная игра «Дождик, не шуми». Ритмический танец «Дождик». Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

**Занятие 10**

Игра на построение «Пузырь». Разучивание хороводного шага. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Игропластика «Кошечка». Пальчиковая игра «Кошка и мышки». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Игровой самомассаж: похлопывание частей тела в игровой форме «Вот у нас игра какая: хлоп-ладошка, хлоп-другая».

**Занятие 11**

Построение врассыпную. Построение в круг и передвижение по кругу, разучивание танца «Хоровод». Шаг с носка, на носках. Упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку. Основные движения туловищем и головой. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

Носом – вдох, а выдох ртом,

Дышим глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша!

**Занятие 12**

Построение врассыпную. Построение в круг и передвижение по кругу, Шаг с носка, на носках. Пальчиковая гимнастика «Веселые пальчики». Игропластика «Переплываем реку». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Ритмический танец «Хоровод». Креативная гимнастика «Снежинки». Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».

***Декабрь***

**Занятие 13**

Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях, «Хоровод». Ходьба сидя на стуле. Пройденные общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыку. Полуприседы («пружинки»), подъемы на носки. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

**Занятие 14**

Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» в кругу. Пройденные общеразвивающие упражнения, выполняемые под музыку. Полуприседы («пружинки»), подъемы на носки. Ритмический танец «Танец сидя»:

А. 1-2 – хлопки ладошками по коленям.

 3-4 – хлопки в ладоши перед собой.

 5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

 7-8 – «ножницы» слева.

Б. 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

 3-4 – «погремушки» слева.

5-6 – «зайчики» (разгибание двух пальцев – «ушки» - на правой руке, поднятой над головой).

7-8 – «зайчики» левой рукой.

В. 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

 3-4 – «пианино» слева.

 5-6 – поклоны головой вправо.

 7-8 – поклоны головой влево.

Г. 1-2 – топнули правой ногой.

 3-4 – топнули левой ногой.

 5-6 – все встают.

 7-8 – все садятся.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе.

Потряхивание кистями рук.

**Занятие 15**

Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» в кругу. Упражнения с погремушками. Свободные, плавные движения руками. Полуприседы («пружинки»), приставной шаг в сторону. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.

**Занятие 16**

 Путешествие по станциям «Новогодний экспресс».

 Дети входят под «Голубой вагон»

 1. Станция первая – «Спортивная».

 Ну-ка, дружно стройся в ряд!

 Вызываем всех ребят:

 Из вагонов выходите,

Силу, ловкость покажите.

Ритмический танец «Все спортом занимаются».

Проведем еще игру:

Все присядем – скажем: «У!»

Быстро встанем – скажем: «А!»

По вагонам нам пора.

2. Станция вторая – «Певучая нотка».

Отправляемся в дорогу.

Дружно зашагали в ногу.

Вы, ребята, не зевайте,

Песню вместе запевайте.

Исполнение песни «Елочке – да, да, да!».

3. Станция третья – «Сказочная».

Танцевально-ритмическая гимнастика «В гостях у сказки».

4. Станция четвертая – «Веселая игра».

Ах, ребята, ребятишки,

И девчонки и мальчишки.

Здесь нам выходить пора –

Нас ждет веселая игра!

«Найди свое место» в кругу.

5. Станция пятая – «Танцевальная».

Танец «Хоровод», ритмический танец «Танец сидя».

6. Станция шестая – «Загадочная».

Загадки про зверей.

Возвращение в детский сад.

***Январь***

**Занятие 17**

 Ходьба с высоким подниманием колена. Построение в круг. Построение врассыпную. Упражнения с погремушками. Полуприседы («пружинки»), приставной шаг в сторону. Упражнения на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору».

**Занятие 18**

 Построение в круг и передвижение по кругу в разных направлениях. Бег врассыпную. Упражнения с султанчиками. Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».

**Занятие 19**

 Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки «Два бельчонка», сопровождается речитативом:

В лесной глуши на елке

Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили

И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,

Изображали кенгуру:

За ушки лапками хватались

И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,

Потягивались словно кошки.

Ножками топали,

Глазками хлопали,

Головками крутили

И друг за другом вслед ходили.

 Упор лежа прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Танец «Барбарики». Игра «Зайчики и волк»:

Зайки скачут на лужайке

Вдруг в лесу мелькнула тень –

Зайки спрятались за пень.

На носочки поднялись.

Ну-ка, зайка, оглянись:

Не сидит ли за кустом

Страшный волк с большим хвостом?

Вдруг волчище выбегает,

Серых зайчиков хватает.

Быстро, зайчики, домой!

Злющий волк бежит горой.

***Февраль***

**Занятие 20**

 Построение врассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Упор лежа прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Рыбка», «Самолет». Танец «Барбарики». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка».

 «Бинокль» - О-образное соединение пальцев каждой руки и соединение рук перед глазами.

 «Лодочка» - соединение мизинцев и «ребра» ладоней обеих рук.

 «Цепочка» - кольцеобразное соединение указательного и большого пальцев одной руки с указательным и большим пальцами другой руки.

 Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

 «Насос»:

1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;

5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.

 Игра «Зайчики и волк».

**Занятие 21**

 Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег врассыпную. Игра «Найди свое место». Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки «Два бельчонка». Специальные упражнения для развития силы мышц: «морская звезда», «дельфин». Креативная гимнастика «Море волнуется»: направлена на развитие воображения и двигательной памяти. Дети стоят лицом в круг, взявшись за руки. Они размахивают руками вперед-назад, произнося слова:

Море волнуется – раз,

Море волнуется – два,

Море волнуется – три,

На месте, фигура, замри!

 После слова «Замри!» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить).

Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Музыкально-подвижная игра «Надувайся, пузырь».

**Занятие 22**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Специальные упражнения для развития силы мышц: «морская звезда», «дельфин». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Креативная гимнастика «Море волнуется».

Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Музыкально-подвижная игра «Надувайся, пузырь».

**Занятие 23**

«Путешествие в морское царство»

 Для того чтобы добраться до моря, дети должны преодолеть несколько препятствий: «болото» - прыжки по «кочкам» (кружочкам), «яма» - прыжок в длину с места. Испытания заключаются в выполнении комплекса упражнений игропластики на морскую тематику:

- упражнение на дыхание «Парус»:

И.П. – основная стойка.

1 – обычный вдох;

2-4 – продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).

- упражнение «Волны шипят»:

И.П. – сед на пятках, руки внизу.

1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх, обычный вдох.

3-4 – волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».

 То же, увеличивая амплитуду движений, вставая на колени.

- упражнение «Морская звезда».

- упражнение «Дельфин».

- упражнение на расслабление «Я на солнышке лежу»:

И.П. – лежа на животе с опорой на предплечья.

1 – согнуть правую ногу назад.

2 – разгибая правую, одновременно согнуть левую ногу.

3-4 – то же с другой ноги.

 Дети прошли все испытания и вышли к морю. Морской царь встретил их и предложил сыграть в свою любимую игру «Море волнуется».

 Морской царь хочет узнать побольше о земле, кто там живет (животные, птицы, звери). Комплекс общеразвивающих упражнений типа зарядки «Два бельчонка».

 Путешествие было интересным, и в заключение – дружный танец «Барбарики».

Затем «купание» - дети изображают игры на воде (под музыку). Вдоволь накупавшись, дети выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги. Отдыхают, подводят итоги путешествия и отправляются под музыку домой.

***Март***

**Занятие 24**

 Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Танцевальный шаг с носка. Приставной шаг.

Комплекс игропластики «Звери»:

«медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;

«пантера» - мягкий шаг;

«цапля» - ходьба с высоким подниманием колена;

«орлы» - повороты головы;

«кошечка» - «котенок выгибает спину» (тянется); «котенок сердится»; «котенок пьет молоко»; «котенок спит» (лежа на боку и мурлычет);

«змея» - упор лежа на бедрах, поворот головы налево-направо (змея шипит);

«собачка» - упор стоя согнувшись; виляет «хвостиком – таз влево-вправо;

«лев» - лежит и греется на солнышке.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский).

Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?»: все играющие, кроме одного, образуют круг. В центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети, держась за руки, идут по кругу и произносят: «Вот построили мы круг, повернемся разом вдруг. А как скажем: «Скок, скок, скок – отгадай, чей голосок?».

Пальчиковая гимнастика: потряхивание кистями рук, сед руки за спину. Расслабление рук с выдохом.

**Занятие 25**

Передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись идут назад (звери прячутся от охотников). Комплекс игропластики «Звери». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

**Занятие 26**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег врассыпную. Общеразвивающие упражнения с султанчиками. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо». Под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально-подвижная игра «Нитка и иголка».

Имитационно-образные упражнения «Вороны»:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

Кар-кар-кар!

Целый день они летали,

Спать ребятам не давали.

(Дети бегают врассыпную и машут руками)

Кар-кар-кар!

Только к ночи умолкают,

Вместе с нами засыпают.

Ш-ш-ш-ш… (Приседание с выдохом)

Танец «Колобок».

 Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 27**

 Построение в шеренгу. Бег друг за другом. Бег врассыпную. Построение врассыпную. «Сказочная зарядка»:

1) Упражнение «Перестроение»:

Слушай, сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в круг вставайте

И зарядку начинайте!

2) Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно.

3) Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,

Раз прогнулся, два нагнулся,

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

4)Упражнение «Прыжки»:

Вот лягушка на дорожке –

У нее озябли ножки.

Чтобы ей помочь быстрей,

Мы попрыгаем за ней.

Будем вместе с ней играть,

Чтобы ей царевной стать.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Имитационно-образные упражнения «Вороны». Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

***Апрель***

**Занятие 28**

 Построение в шеренгу. Построение в круг. Построение врассыпную. «Сказочная зарядка». Ритмический танец «Лавота». Упражнения на растяжку «Рыбка», «Самолет». Игра «Зайчики и волк». Танец «Колобок». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальчиков «бинокль», «лодочка», «цепочка». Игровой самомассаж «Лиса»:

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась.

В кулачок все пальцы сжала, растирать все лапки стала –

Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица – Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо – влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

**Занятие 29**

Танцевальный шаг с носка, приставной шаг, «пружинки». Общеразвивающие упражнения с погремушками. Упражнения на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Пальчиковая гимнастика: игра-потешка «Сорока-белобока».

Сорока белобока Указательный палец правой

Кащу варила, руки выполняет круговые

Детишек кормила. движения на ладони левой руки.

Этому дала… По очереди правой рукой

Этому дала… сгибают пальчики левой руки.

Этому дала…

 Затем можно поменять работу рук. Далее можно по очереди сгибать пальчики без помощи другой руки.

 Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»:

На полу обозначен круг. В центре круга водящий – ворона. За линией круга все играющие – воробьи. Они впрыгивают в круг, прыгают по кругу, выпрыгивают из него. Ворона старается поймать воробушка, когда тот находится в кругу. Пойманный становится водящим.

Игровой самомассаж «Лиса»

.

**Занятие 30**

 Танцевальный шаг с носка, приставной шаг, «пружинки». «Сказочная зарядка». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод» (песня «От улыбки», В.Шаинский, М.Пляцковский). Танец «Колобок». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игровой самомассаж «Лиса».

**Занятие 31**

Построение в круг. Бег по кругу, держась за руки. Бег по кругу друг за другом. Построение врассыпную. «Сказочная гимнастика». Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Танец «Чебурашка». Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Имитационно-образные упражнения «Вороны». Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 32**

«Путешествие в мир сказки»

 Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» (В.Шаинский, Ю.Энтин). Для того чтобы попасть в мир сказки, надо пройти через «сказочный лес».

1. «Сказочный лес» - дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: «проходят речку (ходьба по дорожке), болото (прыжки), пещеру» (переползания), «переплывают озеро» (имитация движений руками «брасс», «кроль»). Дети попадают в мир сказки.

2. «Чтобы набраться сил после пройденного трудного пути, надо сделать волшебную зарядку». Выполняется «сказочная зарядка».

3. «Сказочные жители узнали, что к ним приехали гости и захотели с вами подружиться, а для этого надо завести дружный хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Хоровод».

4. «Сорока-белобока пролетала над лесом и увидела, как веселится сказочный народ. Она предлагает вам с ней поиграть». Пальчиковая гимнастика: игра-потешка «Сорока-белобока».

5. «Ой, ребята, посмотрите, здесь стоит домик, а кто в домике живет? Да это же Колобок! Колобок, Колобок, выходи с нами танцевать!». Танец «Колобок».

6. «Ребята, а вы знаете, как закончилась сказка про колобка? Да, правильно, его съела Лиса. И мы сейчас в мире сказки навестим и Лису-красу. Она как раз только проснулась». Игровой самомассаж «Лиса».

7. Возвращение в детский сад под музыку.

***Май***

**Занятие 33**

 Построение в шеренгу и колонну по команде («солдатики»). Построение врассыпную. Общеразвивающие упражнения с погремушками. Упор лежа прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Ритмический танец «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладошки-мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

**Занятие 34**

Построение в шеренгу. Шаг с носка. Приставной шаг. Бег врассыпную. Игра «Найди свое место». Упор лежа прогнувшись («змея»). Упражнение на растяжку «Бабочки», «Здравствуйте». Ритмический танец «Лавота». Импровизационный танец с шарфами «Я нарисую». Имитационно-образные упражнения «Вороны». Упражнения на расслабление мышц: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

**Занятие 35**

Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Танцевальный шаг с носка. Приставной шаг. Комплекс игропластики «Звери». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Ритмический танец «Все спортом занимаются». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.

**Занятие 36**

Итоговое занятие: «Конкурс танца»

 Задачи: повторить изученный материал по ритмическим танцам. Учить импровизировать под музыку. Содействовать развитию танцевальности, музыкальности и координации движений, чувства ритма.

 1. Дети входят под музыку в зал. «Сегодня мы вспомним, чему научились за этот год. Сколько новых игр узнали! Сколько новых танцев выучили! И сегодня мы выберем лучших танцоров».

 Конкурс «Разминка». Определяются те, кто лучше всех умеет повторить за руководителем движения.

 Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку – импровизация под любую композицию.

 2. Конкурс на лучшее исполнение танца. Танцы «Барбарики», «Танец сидя», «Все спортом занимаются».

 3. Конкурс «Самый ловкий».

**IV. Ожидаемые результаты освоения программы**

1. Воспитанники знают:

- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики,

- основные танцевальные позиции рук и ног, хореографические элементы и упражнения,

- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.

2. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

3. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и др.).

4. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе.

5. Умеют исполнять ритмические и современные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

**V. Контрольно-измерительные материалы**

**Цель мониторинга:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод мониторинга:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| Параметры | Показатель |
| Музыкальность | Способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. *Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).* |
| Эмоциональная сфера | Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.*Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям* |
|  Творческие проявления | Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. *Степень выразительности, оригинальности оценивается педагогом в процессе наблюдения.* |
|  Внимание | Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. |
| Память | Способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. *Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.* |
|  Пластичность, гибкость | Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения. |
|  Координация движений | Точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе. |

**Список литературы**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., 1997.

2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Аркти, 2005.

3. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие.- СПб, 2001.

4. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. – СПб: Композитор, 2005.

5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.

6. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей. – СПб, 2001.

7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М., 1994.

8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – СПб: Музыкальная ритмика, 2006.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебное пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, «Детство-Пресс», 2007.