



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 144 присмотра и оздоровления
Центрального района Санкт-Петербурга**

| | |
|--|--|
| ПРИНЯТ решением Педагогического Совета ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб Протокол № 1 от 30.08.2023 | УТВЕРЖДЕН Заведующим ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб _____ А.С. Богданова Приказ от 25.09.2023 № 18 ОД/ПЛ |
|--|--|

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА» ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детского сада
№ 144 присмотра и оздоровления Центрального района
Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 144 Центрального района СПб)
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Педагог:

Козлова К.И.

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел

| | |
|---|----|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи Программы..... | 4 |
| 1.3. Основные принципы Программы..... | 6 |
| 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей | 7 |
| 1.4.1. Особенности развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)..... | 7 |
| 1.4.2. Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)..... | 9 |
| 1.4.3. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)..... | 9 |
| 1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы..... | 10 |

II. Содержательный раздел

| | |
|--|----|
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по Программе..... | 15 |
| 2.2. Режим проведения..... | 29 |
| 2.3. Календарно-тематическое планирование | 30 |
| 2.3.1. Календарно-тематическое планирование для детей младшего возраста (3-4 года).... | 30 |
| 2.3.2. Календарно-тематическое планирование для детей среднего возраста (4-5 лет).... | 49 |
| 2.3.3. Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)..... | 60 |
| 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)..... | 67 |

III. Организационный раздел

| | |
|---|----|
| 3.1. Материально-техническое обеспечение..... | 68 |
| 3.2. Методическое обеспечение Программы..... | 69 |
| 3.3. Кадровое обеспечение Программы..... | 70 |
| 3.4. Список использованной литературы | 70 |

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Танцевальное искусство - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» (далее – Программа) имеет художественную направленность.

Актуальность программы

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

Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и

адаптированы для дошкольников. Отличительными особенностями Программы является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность Программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: целостное развитие ребенка, формирование средствами музыки и ритмических движений, разнообразных умений, способностей, качеств личности. И, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком гармоничном, естественном виде деятельности, как движение под музыку, тем более успешным будет дальнейшее их развитие. И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

Программа нацелена на общее, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Ритмика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ и конкретизируют основные средства музыкальной выразительности.

Помимо единства художественного образа, настроения и характера исполнения, музыка и движение тесно взаимосвязаны также и тем, что это временные виды искусства, при этом движение, протекающее в пространстве, как бы делает зримым, осязаемым течение времени. Музыка и движения, таким образом, имеют много общих параметров, к которым относятся:

- ✓ все временные характеристики (начало и конец звучания, темп, ритм);
- ✓ динамика (чем громче музыка, тем больше амплитуда движения);
- ✓ форма произведения и композиционная структура двигательной композиции.

Взаимообусловленность музыки и движения, а также цели Программы определили задачи ее реализации.

Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти;
- театрализованная деятельность как средство развития речи дошкольника;
- развитие эмоционального интеллекта в дошкольном возрасте как предпосылка позитивной социализации ребенка;
- трудовое воспитание дошкольников в современных условиях.

Развитие двигательных качеств и умений:

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки, красивой походки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- формирование навыков выполнения разнообразных видов движений в соответствии с возрастными возможностями;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

- развитие творческого воображения и фантазии;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Реализация перечисленных задач будет успешной при соблюдении следующих условий:

- ❖ мотивации детей к активности в музыкально-ритмической деятельности (дети должны получать истинное удовольствие от движения под музыку);
- ❖ партнерских, доверительных взаимоотношений взрослых и детей;
- ❖ использования лучших образцов музыкально-ритмического репертуара на основе народной, классической, высокохудожественной детской современной музыки.

1.3. Основные принципы Программы

Важным условием эффективности реализации Программы является также опора на следующие *дидактические принципы*:

- ✓ принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая не только снятие всех стрессообразующих факторов, но и переживание радости, чувство удовлетворения, увлеченности деятельностью);
- ✓ принцип деятельности (дети осваивают новые движения, приобретают новые навыки и умения в процессе активной деятельности, приобретения собственного чувственного опыта, преодоления посильных затруднений в выполнении музыкально-ритмических упражнений);
- ✓ научная обоснованность и практическая применимость (содержание, формы, методы музыкально-ритмического воспитания детей, предложенные в данной Программе, обоснованы российскими и зарубежными исследованиями в области музыкальной педагогики);
- ✓ соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (оптимизация содержания музыкально-ритмического воспитания, возможность «на малом учить многому»);
- ✓ единство воспитательных, обучающих, развивающих целей и задач (реализуется в соответствии с логикой системы музыкального развития, предложенной Программой);
- ✓ целостность (новые знания, в том числе и о музыке, танцах – раскрываются в их взаимосвязи с предметами и явлениями окружающего мира);
- ✓ вариативность (предоставление детям возможности выбора степени форм активности в различных видах музыкально-ритмической деятельности);

- ✓ принцип творчества (обеспечение возможности для каждого ребенка приобретения собственного опыта творческой деятельности);
- ✓ непрерывность (обеспечиваются преемственные связи между содержанием музыкально-ритмического образования в детском саду и начальной школе);
- ✓ интеграция образовательных областей (музыкально – ритмическая деятельность позволяет интегрировать практически все образовательные области в зависимости от педагогических целей и задач);
- ✓ комплексно-тематическое построение образовательного процесса (реализация Программы предполагает организацию совместной музыкально-творческой деятельности педагога с детьми на основе игровых тематических проектов).

Перечисленные выше принципы являются основой интеграции и преемственности различных образовательных областей Программы. Единство методологических подходов и системы дидактических принципов обуславливает целостность программы, нацеливает на достижение ожидаемых эффектов в развитии детей в разных видах деятельности, в том числе и музыкально-ритмической.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей

1.4.1. Особенности развития детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)

Дети 3-4 лет находятся в переходном периоде – от раннего детства к дошкольному. Еще сохраняются черты, характерные для предыдущего возрастного периода, но уже происходит переход от ситуативной речи к связной, от наглядно-действенного мышления к наглядно-образному, укрепляется организм, улучшаются функции мышечно-двигательного аппарата. У детей появляется желание заниматься музыкой и активно действовать. Умение выполнять несложные движения под музыку дает ребенку возможность более самостоятельно двигаться в музыкальных играх, плясках.

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и

разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер.

Занятия хореографией в этом, достаточно раннем возрасте способствуют хорошему физическому развитию, прививают любовь ребенка к осознанной двигательной активности, развивают внимание, собранность, зрительное восприятие, коммуникабельность, дисциплинирует ребенка. В общих танцевальных этюдах не «отсидишься в уголке», надо обязательно взаимодействовать со своими товарищами – становиться в пару, в общий круг.

Хорошо, если ребенок повторит пройденный на занятии материал (изученные движения, танец или игру) дома с родителями, это поможет закрепить ему изученный материал, а так же будет способствовать созданию особой атмосферы заинтересованности и участия в общем процессе.

Еще лучше, если в семье часто звучит хорошая музыка прошедшая проверку веками и родители поощряют желание ребенка подвигаться, потанцевать под эту музыку. Это способствует формированию у детей хорошего вкуса.

Так же занятия хореографией в этом возрасте способствуют:

- становлению правильной осанки и дальнейшее формирование мышечного корсета.
- развивают координацию движений.
- ориентирование в пространстве.
- исправляют физические особенности ребенка.
- способствуют исправлению полноты, рыхлости мышц, неуклюжести.
- развивают выносливость организма, тренируют и сердечно - сосудистая и легочная система.
- осуществляется профилактика астматического синдрома благодаря возрастающей физической нагрузке в процессе занятий, которая соответствует нагрузке в спортивной секции.

При систематических занятиях с младшего возраста осанка, фигура и физическое здоровье сохраняются на всю жизнь!

Обучаясь по Программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную

осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

1.4.2. Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

На 4-5 году формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети учатся самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Совершенствуются танцевальные движения, умение двигаться в парах по кругу, в танцах и хороводах, ритмично хлопать в ладоши, выполнять простейшие перестроения, подскоки.

На 4-5 году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки. Могут выполнить и усвоить небольшие музыкальные задания. Но они еще плохо ориентируются в пространстве, поэтому педагог учит двигаться в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в различном темпе реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов (птички летают, лошади скачут, зайчики прыгают и т.д.).

На 4-5 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным. Успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

На 4-5 году жизни у детей уже есть опыт слушания, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и некоторые средства музыкальной выразительности (динамика – громко, тихо; темп – быстрый, медленный). Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (боковой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.

1.4.3. Особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

На 5-7 году жизни ребенок физически крепнет, становится более подвижным, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. По мнению ученых, этот

возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Проявляются элементы творчества во всех видах деятельности, осмысленнее воспринимает музыку. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

Дети 5-7 лет способны осмыслить указания педагога и, опираясь на имеющийся опыт, без показа выполнить некоторые музыкально-ритмические задания. Они с большим увлечением соревнуются в нахождении новых сочетаний знакомых плясовых движений, конечно, эти попытки детей в придумывании своего танца еще не уверенные. Движения однообразны, чувствуется их некоторая скованность. Дети иногда очень нерешительно включаются в такие задания. Но к концу года многие могут достаточно выразительно передать в танце характер, настроение, имеют большой запас основных танцевальных движений, устойчивых музыкально-ритмических навыков.

На 5-7 году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения – сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно.

К 5-7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на каждом возрастном этапе. Целевые ориентиры не

подлежат непосредственной оценке. Предоставленные в Программе целевые ориентиры помогут определиться, в каком направлении «вести» развитие детей, как скорректировать индивидуальный образовательный маршрут каждого из них.

Целевые ориентиры освоения программы на этапе её завершения:

➤ ребёнок овладел основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, способен выбирать себе участников по совместной деятельности.

➤ ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя.

➤ ребенок понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

➤ ребёнок проявляет умение слышать других и стремление быть понятым.

➤ ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности.

➤ ребёнок хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств, желаний.

➤ у ребёнка развита крупная моторика – он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

➤ ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыками личной гигиены.

➤ ребёнок открыт новому, т.е. проявляет желание узнать новое.

➤ ребёнок эмоционально отзывывается на красоту окружающего мира, произведений народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность и т.д.)

Планируемые результаты освоения Программы:

1. Развита интерес к музыкально-ритмическим движениям

3-4 года

Ребёнок способен ритмично двигаться под музыку умеренным темпом, овладевает элементарными плясовыми и образно-игровыми движениями, способен выполнять по показу однонаправленные общеразвивающие движения.

4-5 лет

Ребёнок способен ритмично двигаться под музыку умеренным и быстрым темпе, овладевает навыками основных движений (ходьба, легкий бег, прыжковые движения), элементарными плясовыми и образно-игровыми движениями, способен выполнять по показу и самостоятельно однонаправленные общеразвивающие движения.

5-6 лет

У ребенка сформированы элементы культуры движения (красивая осанка, пружинность, мягкость движений). Ребенок способен ритмично двигаться под музыку умеренным и быстрым темпом, способен замедлять и ускорять движения. Ребёнок овладел навыками основных движений (разные виды ходьбы, бега, подскоки, галопы), разнообразными плясовыми и образно-игровыми движениями, способен выполнять по показу и самостоятельно разнонаправленные общеразвивающие движения.

6-7 лет

У ребенка сформирована культура движения (красивая осанка, пружинность, мягкость, плавность движений, навык прослеживания взглядом движения). Ребенок способен ритмично двигаться под музыку умеренного, быстрого и медленного темпов, овладел умением замедлять и ускорять движения. Ребёнок овладел навыками различных видов основных, общеразвивающих, имитационных, танцевальных движений, способен выполнять их по показу и самостоятельно.

2. Развито умение выполнять перестроение в пространстве

3-4 года

Ребёнок способен выполнять несложные перестроения (круг, парами по кругу и в рассыпную).

4-5 лет

Ребёнок способен выполнять несложные перестроения (круг, несколько кружков, парами по кругу и в рассыпную).

5-6 лет

Ребёнок способен выполнять различные перестроения (круг, несколько кружков, парами по кругу и в рассыпную, шеренги, колонны).

6-7 лет

У ребенка сформированы основные навыки ориентировки в пространстве и умение выполнять перестроения под музыку.

3. Сформировано умение эмоционально откликаться на музыку различного характера

3-4 года

Ребёнок способен эмоционально откликаться на яркую, ритмичную музыку изобразительного характера («Зайчики», «Мишки», «Птички летят», «Кошечка» и др.). Ребёнок владеет элементарным умением выражать свои эмоции в образно-игровых движениях под музыку.

4-5 лет

Ребёнок способен эмоционально откликаться на музыку различного характера: веселую и грустную. Ребёнок проявляет самостоятельность при подборе соответствующих по образу и настроению иллюстрации к музыке (осень, зима, весна, лето, веселый и усталый человек и т.д.). Ребёнок обладает умением выражать эмоции в образно-игровых движениях под музыку.

5-6 лет

Ребёнок способен эмоционально откликаться на музыку различного характера. Ребёнок достаточно хорошо чувствует настроение различных по образу музыкальных произведений и способен выразить это в художественно-игровой и музыкально-ритмической деятельности. Ребёнок проявляет творчество в придумывании или подборе названия музыкальной пьесе в соответствии ее образом. В процессе исполнительской деятельности ребёнок способен эмоционально выразить настроение музыки.

6-7 лет

Ребёнок способен эмоционально тонко чувствует музыку, самостоятельно выражая свои чувства в различных видах исполнительства. Ребёнок способен чувствовать и осознавать настроение, образ музыкальных произведений и выражать это в художественно-игровой и музыкально-ритмической деятельности. Ребёнок овладевает способностью понимать и чувствовать оттенки и выразительные средства музыки: темпа, динамики, высоты звука.

4. Сформированно умение работать индивидуально, в парах и в группах.

3-4 года

Ребёнок способен с удовольствием участвовать в групповых формах музыкальной деятельности. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми в музыкальных играх, хороводах, общих плясках.

4-5 лет

Ребёнок овладел умением участвовать в групповых формах музыкальной деятельности. Способен осознанно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в музыкальных играх, хороводах, общих плясках.

5-6 лет

Ребёнок овладел способностью с удовольствием участвовать в групповых формах музыкальной деятельности. Осознанно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в музыкальных играх, хороводах, общих плясках.

6-7 лет

Ребёнок активно взаимодействует с детьми и взрослыми в различных формах и видах музыкальной деятельности. Владеет навыками вербального и невербального общения с детьми и взрослыми.

5. Сформировано умение выполнять действия по правилу и образцу, по словесной инструкции, по плану, а так же самостоятельно

3-4 года

Ребёнок способен выполнять действия по показу. Овладел умением слушать взрослого и понимать речь, обращенную к нему.

4-5 лет

Ребёнок овладел умением выполнять действия по образцу и самостоятельно. Способен слушать взрослого и других детей, понимать речь. Овладел способностью выполнять действия по инструкции во всех видах музыкальной деятельности.

5-6 лет

Ребёнок достаточно хорошо выполняет действия по образцу и самостоятельно. Овладел способностью слушать взрослого и других детей, понимать обращенную к нему речь. Способен выполнять действия по инструкции во всех видах музыкальной деятельности. Способен найти выход из проблемной ситуации в музыкальных и театрализованных играх

6-7 лет

Ребёнок умеет выполнять действия по правилу и образцу, по словесной инструкции, по плану (схеме), а также самостоятельно (по своему плану) в различных видах музыкальной деятельности. Владеет элементарным

самоконтролем. Способен самостоятельно находить свои ошибки и исправлять их в различных видах музыкальной деятельности.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности по Программе

3- 4 года

Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости сказываются на двигательных возможностях детей. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, не развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений еще не велики и все они носят, как правило, подражательный характер.

Приоритетные задачи:

- ✓ воспитание интереса к музыке, потребности в движениях 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.

Основное содержание:

I. 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, пьес изобразительного характера - и выражение этого опыта 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 умений и качеств.

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 различные образы («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, притоптывание 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 по показу взрослого и самостоятельно;

❖ 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 движения с музыкой;

❖ 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;

❖ развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - умение выполнять упражнения игрового характера от начала до конца, не отвлекаясь, по показу взрослого или старшего ребенка.

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.

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики» - дополнительно к другим ритмическим упражнениям и пляскам под инструментальное сопровождение):

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

2-е полугодие: «Неваляшки», «Едем к бабушке в деревню», «Кузнечик», «Разноцветная игра», «Лошадки», «Белочка», «Раз, ладошка», «Две капельки».

Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности: важнейшим показателем успешности музыкально-ритмического воспитания 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 соответствует норме) выразительность пластики детей выявляет творческую одаренность, музыкальность.

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

4-5 лет

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Дети способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных движений более сложными.

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

Основное содержание.

I. 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» или из «Бирюлек» М. Майкапара: «Мотылек», «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.

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, ходьбана 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 подскоки;

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 - прощение - радость»;

Плясовые движения – элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, «выбрасывание» ног, полуприседания и полуприсядка 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, в несколько кругов, сужать и расширять круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну.

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.

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики»):

1-е полугодие: повторение репертуара предыдущего года, а также разучивание новых композиций: «Марш», «Белые кораблики», «Красная Шапочка», «Кот Леопольд», «Поросята», «Маленький танец».

2-е полугодие: «Антошка», «Волшебный цветок», «Упражнения с цветами», «Кнопочка», танец «Салют» (с султанчиками или ленточками), «Песенка о лете», «Танец жуков и бабочек» и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

Показателями успешности детей в музыкально-ритмической деятельности являются 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 импровизации под музыку.

5-6 лет

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает больших успехов в развитии движений, что выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений – из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться.

Приоритетные задачи: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

Основное содержание.

1. Развитие музыкальности:

❖ воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, с удовольствием двигаться под музыку, запоминать и узнавать музыкальные произведения;

❖ обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями;

❖ развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

❖ развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп - разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в том числе и пунктирный); различать 2-3-частную форму произведения (с малоконтрастными по характеру частями);

• развитие способности различать жанр произведения - плясовая (полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и

др.).марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

2. Развитие двигательных качеств и умений: способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

✓ ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

✓ бег – легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

✓ прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), подскоки и др.

Общеразвивающие упражнения – на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

Имитационные движения – различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды — «в воде», «в воздухе» и т.д.).

Плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, шаг с притопом и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, выполнять за ведущим перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротники», «спираль» и др.).

4. Развитие творческих способностей:

❖ развитие умений импровизировать несложные плясовые движения и их комбинации;

❖ формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под различную по характеру музыку, импровизировать выразительные движения в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

❖ развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

❖ тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;

❖ развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);

❖ развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легкой свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др.

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

❖ воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

❖ воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

❖ воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себесто, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр - например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

❖ воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение, и т.д.

Рекомендуемый репертуар:

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога.

Коммуникативные танцы-игры: «Веселые пары», «Ай-да Сапожники!», «Приглашение», «Старинная полька», «Упражнения с осенними листьями», «Кремена», «Три поросенка», танец «Метель», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Танцуйте сидя», «Крокодил Гена» и др.

2-е полугодие: «Красный сарафан», «Птичий двор», «Ручеек с платочком», «Игра в Козла» и др.

Сюжетные танцы: «Домисолька», «Богатыри», «Танец Троллей», «Аквариум».

Старинные бальные танцы: «Полонез, «Менуэт», «Старинная полька» и др.

Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности:

- ❖ выразительность исполнения движений под музыку;
- ❖ умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- ❖ освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- ❖ умение передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми;
- ❖ способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений;
- ❖ точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических композициях. .

6-7 лет

На 7-м году жизни у детей совершенствуются навыки выполнения разнообразных видов движений: появляется координация в движениях рук и ног, более ритмичными становятся ходьба, бег, прыжки, различные виды сложных циклических движений (шаг польки, переменный шаг и др.). Развитие воображения и фантазии способствует более выразительному и осмысленному выполнению образно-игровых движений.

Дети способны запоминать достаточно большой объем различных движений и перестроений, что способствует расширению исполняемого

репертуара. Дети становятся более изобретательными в импровизации движений под музыку. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна.

Различия в характере исполнения движений и музыкальных предпочтений у девочек и мальчиков становятся более отчетливыми. Девочки любят исполнять лирические танцы, движения у них более плавные, мягкие, изящные.

У мальчиков движения более резкие и порывистые, они предпочитают маршеобразные, четкие ритмы.

Приоритетные задачи:

✓ укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики (формирование правильной осанки, походки; снижение психологического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.);

✓ поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой;

✓ развитие художественно-творческих способностей.

Основное содержание.

1. Развитие музыкальности:

❖ воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

❖ обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения крупной формы («Времена года» П. Чайковского, «Картинки с выставки» М. Мусоргского, произведения Ф. Шуберта, Э. Грига и др.);

❖ развитие умения выразить в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;

❖ развитие умения различать и выразить в движении основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малокоонтрастными по характеру частями), а также другие

структуры сочинений - вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.;

❖ развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, «мелодия», «аккомпанемент», «регистр» и др.).

2. Развитие двигательных качеств и умений — способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

✓ ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;

✓ бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;

✓ прыжковые движения – разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков («легкий» и «сильный»), на скакалке и др.

Общеразвивающие упражнения – на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них.

Имитационные движения – разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний (в природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях).

Плясовые движения – элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг и др.

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве – самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги, фланелеграфе, доске и т.д.

4. Развитие творческих способностей:

❖ умения описывать словами (в устной и письменной речи) музыкальный образ и содержание музыкального произведения;

❖ умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения композиции;

❖ формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ; учить сочинять физкультминутки на уроках;

❖ развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

❖ развитие воли, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;

❖ развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, тревогу, насмешку, сочувствие и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения;

❖ тренировка подвижности нервных процессов: умения быстро менять направление и характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;

❖ развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях и т.д.).

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

❖ развитие способности к эмпатии - умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным - персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;

❖ воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям детей младшего возраста, придумывать для них комплексы упражнений для зарядки, физкультминутки и игры;

❖ воспитание умения вести себя в группе во время движения со сверстниками и с детьми младшего возраста; формирование чувства такта;

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

Рекомендуемый репертуар (из «Ритмической мозаики»):

- повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога: «Кремена», «Три поросенка», «Кукляндия», «Песенка о лете», «Упражнение с обручами», «Светит месяц», «Парный танец», «Красный сарафан», «Полкис», «Танец Месяца и Звездочек», «Танец со свечами», «Хлопайте в ладоши», «Два Барана», «Птичка польку танцевала», «Птичий двор», «Цирковые лошадки», «Осенний парк», «Дети и природа», «Какадурчик», «Танец Солдатики и Кукол», «Танец Цветов и Бабочек», «Танец Лыдинок», «Танец Жар-птиц» и др.

Показатели успешности детей в музыкально-ритмической деятельности:

- выразительность, легкость и точность исполнения движений под музыку;

- умение самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности, правильно называть их;

- освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, разных по стилю их характеру;

- способность к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, сочинение танцев для праздников, физкультминуток для уроков;

- освоение сложных видов движений: шаг на припадании, переменный шаг, шаг польки, различные виды галопа, вальсовый шаг, элементы движений из современных детских бальных танцев.

Все эти задачи педагог реализует в процессе творческого общения с детьми в различных формах работы: на занятиях, в свободных играх, при подготовке и проведении развлечений и праздников, в процессе

индивидуального общения с ребенком и т.д. Безусловно, необходимо конкретизировать данное содержание на определенный период времени, имея в виду последовательность усложнения заданий, выделение приоритетных задач в зависимости от возможностей детей и условий работы.

2.2.Режим проведения

Распорядок жизни детей в группах дошкольного возраста разрабатывается педагогическим коллективом организации с учетом психолого-физиологических потребностей детей, ее посещающих, и в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В интересах детей требуется постоянное качественное взаимодействие семьи и педагога дополнительного образования.

В связи с тем, что в период дошкольного возраста ребенок проживает сенситивный период порядка, взрослым необходимо установить и поддерживать постоянный порядок в распределении времени и повторении ежедневных событий, происходящих в детском саду.

Длительность занятий по Программе соответствует требованиям СанПин. Дети посещают занятия один раз в неделю.

Продолжительность одного занятия:

- ✓ младшая группа – 15 минут.
- ✓ средняя группа – 20 минут.
- ✓ старшая группа – 25 минут.
- ✓ подготовительная к школе группа – 30 минут.

2.3. Календарно-тематическое планирование

2.3.1. Календарно-тематическое планирование для детей младшего возраста (3-4 года)

| Сентябрь | | | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|---|--|
| <u>Разминка</u> | «В гости к зайчику» | | | | | |
| | Формировать способность воспринимать воспроизводить движения, показываемые взрослым | | Повороты корпуса, шаги на месте, шаги высоко поднимая колени, хлопки в ладоши, тянемся вверх на носочках, наклоны корпуса вниз, прыжки на двух ногах | | Формирование основных движений (по сюжету разминки). Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями | |
| <u>Азбука движения</u> | <i>Марш</i> | <i>«Пружинки»</i> | <i>«Передай игрушку»</i> | <i>«Веселые зайчики»</i> | <i>«Побежали-топали»</i> | <i>«Забавные ленточки»</i> |
| | Предложить детям шагать за «главным» Обращать внимание на правильную осанку. Обратить внимание детей, на окончание музыку – с ее окончанием, дети должны остановиться | 1-й вариант. Учить детей выполнять легкое ритмичное полуприседание. Добавить полуповороты вправо-влево. 2-й вариант Под первую часть музыки дети ходят врассыпную, под вторую часть – выполняют пружинку. | Дети стоят парами. На первую часть музыки передают игрушку друг другу, выполняя легкое приседание. 2-я часть музыки-игрушку садят на пол и кружатся вокруг себя на носочках. | Предложить детям попрыгать как зайчики. Прыгать легко на двух ногах, прыгать на одной ножке, на другой, шевелить ушками крутить хвостиком. | На первую часть музыки дети бегают врассыпную по залу. На вторую часть музыки- останавливаются и топают ножкою. Учить детей чередовать движение и согласовывать с музыкой | Учить детей плавно на первую часть музыки покачивать руками с ленточками вправо-влево, вперед-назад. На вторую часть музыки- бегать врассыпную заполняя пространство зала, взмахивая ленточками. |
| <u>Этюды</u> | <i>Репертуар – «Повторяй за мной»</i> | | | | <i>Репертуар – «Пляска с платочком»</i> | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <u>танцы</u> | Развивать эмоциональность и образность, восприятия музыки через движения. Воспроизводить движения, показываемые взрослым. Учить детей танцевать в паре. | Формирование элементарных плясовых навыков. Развитие координации движений. Выполнять плясовые движения, менять движения с изменением характера музыки и содержания песни. | Осваивать движения новой пляски по показу взрослого. Развивать музыкальную выразительность используя в танце – платочек. Развивать навык согласования движения под музыку. | Улучшать качество исполнения танцевальных движений: кружиться, выполнять пружинку, легкий бег на носочках, и др. Двигаться под музыку с предметами (платочками) Выполнять движения под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения. |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>Репертуар – Комплекс «Жучок и бабочка»</i> | | | |
| | <i>Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота</i> | | | |
| <u>Пальчиковые игры</u> | <i>«Птички»</i> | <i>«Рыбки»</i> | <i>«Солнышко»</i> | <i>«Черепашка»</i> |
| | Выполнять с детьми простые пальчиковые игры с текстом. | Развивать координацию движений пальцев, кисти руки. | Учить соотносить движения с содержанием потешек, стихов | Тренировка и укрепление мелких мышц руки. |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | <i>Репертуар – «В лес за грибами»</i> | | <i>Репертуар – «Веселые ручки»</i> | |
| | Развитие умения выполнять движения в соответствии с текстом песенки. Формировать навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки. | Формирование коммуникативных отношений. Ритмично выполнять движения в соответствии с текстом, хлопать в ладоши | Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с её окончанием. | Развивать эмоциональность и образность восприятия музыки через движения. Научить детей слышать начало и окончание звучания музыки |
| Октябрь | | | | |
| <u>Разминка</u> | <i>Репертуар – «Зверушки на опушке»</i> | | | |
| | В процессе игровых действий вызывать желание передавать движения, связанные с образом (белочка, лисичка, волк, мишка, зайка). | Шаги высоко поднимая ножки, прыжки с продвижением вперед на двух ножках, шаги на внешней стороне стопы, легкий бег на полупальцах, шаги на носочках, | Развивать координацию движений рук, умения выразительно выполнять жесты в соответствии с текстом музыки | Формировать у детей способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым и самостоятельно. |

| | | шаги с выпадами | | | | |
|-------------------------|---|---|--|---|--|--|
| <u>Азбука движения</u> | «Хлопки в ладоши» | «Качание рук» | Лошадки | «Упражнение с листочками» | «Притопы и топотушки» | «Птички летают, птички спят» |
| | Учим деток хлопать в ладоши: перед собой, по коленям, над головой, справа, слева от себя. Развиваем наблюдательность, чувство ритма. Внимательность. | Поочередно поднимать и опускать руки вверх, в сторону (правая - левая). Поочередно поднимать руки вперед. Выполнить данные движения двумя руками сразу. | Дети ходят, высоко поднимая колени. Спину держать прямо. Детям можно дать разные задания (идти высоко поднимая колени, кивать головой, кружиться, скакать) | 1 часть музыки – дети ходят в рассыпную под музыку по всему залу. 2-я часть музыки, дети выполняют любое движение с листочком (кружатся, приседают, выставляют ножку на носочек, покачивают листочком) | Учить детей согласовывать движения с музыкой. 1-я часть музыки – дети топают одной ногой, 2-я часть музыки выполняют – топотушки | На первую часть дети бегают на носочках по залу, выполняя легкие махи ручками «крыльями». На вторую часть музыки дети присаживаются и отдыхают – «птички спят». Учить детей согласовывать движения с музыкой |
| <u>Этюды, танцы</u> | «Полька для малышей» | | | «Танец капелек» | | |
| | Формировать элементарные плясовые навыки, расширять двигательный опыт, развивать координацию движения с музыкой. Учим танцевать детей в паре. Развитие коммуникативных навыков. Развивать эмоциональность и образность, восприятия музыки через движения. Учить ритмично хлопать в ладоши, выполнять пружинку, кружиться в паре в положении «Лодочка» | | | Учить ритмично хлопать в ладошки. Продолжать учить кружиться вокруг себя. Закреплять попеременное хлопки в ладоши и притопы ножками. Учить детей работать в паре, ориентироваться в пространстве, перестраиваться в круг. | | |
| <u>Веселая растяжка</u> | Комплекс – «Осенняя прогулка» | | | | | |
| | Упражнения исполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. | | | | | |
| <u>Пальчиковые игры</u> | «Курочка» | | «Пчелы» | | «Кораблик» | «Дни недели» |
| | Развитие ловкости, подвижности, | | Развитие мелкой моторики рук. | | Развитие внимания, скорости | Развитие мелкой моторики рук. |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---|
| | творческих способностей | Выполнять движения параллельно тексту. | | реакции, снятие нервного напряжения | Выполнять движения параллельно текст. Развивать координацию движений пальцев, кисти руки. | |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | <i>Репертуар «Кот и птички»</i> | | | <i>Репертуар «На лесной полянке»</i> | | |
| | Формировать навыки ориентировки в пространстве, менять движения с изменением характера музыки и содержания песни. | Развивать музыкально-ритмические навыки, ориентации в пространстве. Способствовать приобретению умения вслушиваться в музыку | | Развитие коммуникативных навыков у детей. Учить слушать музыку и самостоятельно выполнять простейшие танцевальные движения. | Развивать музыкально-ритмическую координацию движений. Способствовать приобретению умения с изменением характера звучания музыки изменять движения. | |
| Ноябрь | | | | | | |
| <u>Разминка</u> | <i>Репертуар – «Прогулка под дождем»</i> | | | | | |
| | Совершенствовать умение ходить и бегать на носках, тихо; высоко и низко поднимая ноги; прямым галопом. Ориентироваться в пространстве, бегать, не наталкиваясь друг на друга | Шаги на полупальцах, на пятках, спокойный бег с раскрытием рук вперед, прямой галоп, прыжки на одной ножке, прыжки на двух ножках, спокойный шаг с покачиванием рук | | Способствовать приобретению умения с изменением характера ее звучания изменять движения.) Развивать координацию движений рук, умения выразительно выполнять жесты в соответствии с текстом музыки | Развивать у детей слуховое внимание, координацию движений, чувство ритма. Выразительно исполнять движения согласно тексту песни и по показу взрослого. | |
| <u>Азбука движения</u> | <i>«Большие шаги и мелкий бег»</i> | <i>«Бегаем хлопаем топаем»</i> | <i>«Качание рук с лентами и легкий бег»</i> | <i>«Бодрый шаг и бег»</i> | <i>«Подружилась»</i> | <i>«Мячики»</i> |
| | На первую часть музыки дети ходят большими шагами, на вторую часть музыки выполняют мелкий бег на | Учить детей изменять движение со второй частью музыки. Учить детей легко бегать враспынную, | Предложить детям пофантазировать и показать руками, как машут птички крыльями, бабочки, как | На первую часть музыки дети бодро шагают – маршируют. Развитие координации ног и рук. На 2-ю часть музыки | Поделить детей на пары. 1-я часть музыки дети становятся спинками друг к другу и выполняют притопы – поспорились. 2-я часть музыки – дети поворачиваются друг к другу лицом и кружатся в паре взявшись за руки – подружились. | Дети встают в круг и берутся за руки, получился «большой мячик» На первую часть музыки дети прыгают на одном месте в большом кругу. На 2 часть музыки – «мячики покатались» дети враспынную разбегаются по залу. На |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | носочках. | ритмично хлопать в ладоши и топтать ногой | качаются веточки на деревьях от сильного и слабого ветра. Приучать детей Во время бега использовать все пространство зала. Изменять движение со сменной частей музыки. Обратить внимание на то, чтобы руки у детей были расслаблены, а движения плавные | выполняют легкий бег по залу. Можно усложнить данное задание, выполняя марш по кругу и бег враспынную по всему залу. Учить детей ориентироват ься в пространстве | | последних аккордах, дети вновь возвращаются на свои места, и берутся за руки – получился «большой мячик» |
| <u>Этюды, танцы</u> | <i>«Маленький ежик»</i> | | | <i>«Танец с платочком»</i> | | |
| | Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями. Формирование элементарных плясовых навыков, умение соотносить движения с музыкой. Развивать внимание и умение менять движения. Развивать слуховое внимание. Формировать навыки коммуникаций. | | | Выполнять движения по тексту. Изменять движения со сменой частей музыки. Учить детей слышать начало и окончание звучания музыки. Способствовать развитию умения двигаться в соответствии с темпом и характером музыки. Учить двигаться с предметами. | | |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>Комплекс – «Морская прогулка»</i> | | | | | |
| | <i>Растяжка мышц ног, укрепление позвоночника, развитие выворотности.</i> | | | | | |
| <u>Пальчиковые игры</u> | <i>«Замок»</i> | | <i>«Бабочка»</i> | | <i>«Ежик»</i> | <i>«Снежок»</i> |
| | Выполнять с детьми простые пальчиковые игры с текстом. | | Развивать координацию движений пальцев, кисти руки. Развивать | | Учить соотносить движения с содержанием потешек, стихов. | Развитие памяти и интонационной выразительности. |

| | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|--|
| | Развивать координацию движений пальцев, кистей рук. | активность, желание вступать в контакт. | | | Развитие произвольного внимания. | |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | «Зайчики и волк» | | | «В полюшке» | | |
| | Продолжать формировать способность воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым и самостоятельно. Развивать способность детей исполнять выразительные движения зайчиков в соответствии с музыкой и игровым образом. Развивать коммуникативные навыки детей. Различать контрастную музыку и выполнять движения, ей соответствующие. Ориентироваться в пространстве. | | | Различать контрастную музыку и выполнять движения, ей соответствующие. Передавать в движении образы. Придумывать простейшие элементы творческой пляски. Правильно выполнять движения, которые показывает педагог. Учить детей, выражать характер произведения в движении. | | |
| Декабрь | | | | | | |
| <u>Разминка</u> | <i>Репертуар – «Журавленок и жабки»</i> | | | | | |
| | Формирование основных движений (по сюжету разминки). Воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями | Совершенствовать умение (шагать, высоко поднимая ноги, прыжки на двух ножках, наклоны туловища вперед, хлопки в ладоши, ориентация в пространстве, и т.д.) Продолжать формировать навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки. | | Формировать навык ритмичной ходьбы, развивать слуховое внимание, выполнение движений по тексту песни. Совершенствовать танцевальные движения | Развивать у детей слуховое внимание, чувство ритма. Расширять двигательный опыт, развивать координацию движения с музыкой. Эмоционально передавать игровые и сказочные образы. | |
| <u>Азбука движения</u> | «Ходьба с координацией рук и ног» | «Ходьба на пятках и на носках не сгибая колен» | «Ходьба вперед и назад» | «Бег с хлопками» | «Перекатывание мяча» | «Пружинки» |
| | Дети строятся друг за другом и начинают маршировать друг за другом, координируя движения рук и | Учить детей реагировать на тихую и громкую музыку. Согласовывать с ней свои | Учить детей различать громкую и тихую музыку. Правильно ходить вперед и назад. Развивать | Упражнение усложняется хлопками в ладоши, одновременно с бегом. Дети стоят друг за | Развивать у детей умение слушать музыку, а также внимание и быстроту реакции. 1-й вариант. Дети полукругом сидят на полу, разведя ноги шире плеч. Под музыку педагог катит мяч детям, которые возвращают его педагогу. Сидящие дети следят за | Упражнение для укрепления мышц ног. Дети стоят по кругу, руки на поясе, пятки вместе, носки врозь. На первую часть музыки дети сгибают колени на полуприседании и выпрямляют их. На 2-ю часть музыки, дети |

| | | | | | | |
|--------------|---|---|---|--|--|--|
| | <p>ног. Корпус и голову держать прямо, плечи отведены назад. Руки отводим попеременно назад, при движении рук вперед, необходимо, немного сгибать их в локтях. Не допускать шарканье ногами</p> | <p>движения. Упражнение способствует укреплению мышц ног, выработке правильной осанке, сохранению равновесия. Дети стоят врассыпную по всему залу. На тихую музыку ходят тихими шажками на пятках, не сгибая колен, немного наклонив корпус вперед. На громкую музыку, дети продолжают идти, но уже на носочках, не сгибая колен с выпрямленным корпусом.</p> | <p>умение переключаться с одного движения на другое. Развивать внимание и сообразительность. Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой руки. При звучании первой громкой части музыки, дети идут вперед четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. При звучании второй – тихой части музык, дети положив руки на пояс, движутся на носках назад.</p> | <p>другом на расстоянии двух шагов. Под музыку бегут на носках хлопая в ладоши. Следить, чтобы бег был легким, (дети бегут на носочках, а хлопки соответствовали ритму музыкального сопровождения)</p> | <p>движением мяча, и хлопают в ладоши в момент толкания мяча. 2-й вариант – дети садятся парами друг напротив друга и под музыку ритмично перекачивают мячи своим партнерам, которые возвращают мяч обратно. Катить мяч нужно двумя руками</p> | <p>поднимаются на носки и возвращаются в исходную позицию. При приседании ступни ног должны быть плотно прижаты к полу, колени разводятся в сторону.</p> |
| | «Веселый хоровод» | | «Танец с погремушками» | | «Танец Снегурочки и снежинок» | |
| Этюды, танцы | Развивать навыки основных видов движений: вынос | Развивать музыкальность, пластичность и выразительность | Учить выразительно, выполнять движения с | Развивать у детей способность исполнять | Развивать чувство ритма, умение координировать движения с музыкой и текстом. Ориентировать в пространстве | Учить слушать музыку и самостоятельно выполнять простейшие танцевальные движения |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|--|
| | ножки на носочек, каблук, хлопья, пружинку с раскрытием рук в сторону, бег на носочках и т.д. | ность движений. Развивать координацию движений, чувство ритма, выразительно выполнять движения согласно тексту | предметами (погремушка и), менять движения согласно тексту. | выразительно движения в соответствии с музыкой и игровым образом. | | |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>«Веселый цирк»</i> | | | | | |
| | На развитие гибкости – для мышц спины, живота, ног, мышц рук. Упражнения на координацию. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям | | | | | |
| <u>Пальчиковая гимнастика</u> | <i>«Домик»</i> | <i>«Горox»</i> | <i>«Зима»</i> | <i>«Большая стирка»</i> | | |
| | Развивать мелкую моторику. Развитие чувства ритма. Развитие координации. | Тренировка и укрепление мелких мышц руки. | Укрепление мышц пальцев руки. Развитие памяти и интонационной выразительности | Развитие памяти и интонационной выразительности | | |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | <i>«Зайки - трусишки»</i> | | | <i>«Снежинки и Дед Мороз»</i> | | |
| | Учить детей прыгать на двух ногах, руки на пояс, или «лапки зайчика» Следить за тем, чтобы дети прыгали легко, слегка пружиня ноги. Продолжать учить заканчивать движение с окончанием музыки. | | | Осваивать движения новой танцевальной игры (по показу взрослого). Осваивать танцевальные движения через игровые приемы в соответствии с характером музыки, развивать ориентировку в пространстве. Развивать у детей эмоциональную отзывчивость. | | |
| Январь | | | | | | |
| | <i>«Веселая зарядка»</i> | | | | | |
| <u>Разминка</u> | Формирование основных движений (по сюжету разминки). Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями. Развивать умение менять движения в связи с изменением содержания текста | Учить детей слышать начало и окончание звучания музыки. Ритмично маршировать и выполнять прыжки. Способствовать развитию умения двигаться в соответствии с характером песни. Менять | Развивать умение выполнять основные движения разминки. Формирование умения соотносить движения с музыкой. Способствовать развитию чувства ритма. Импровизировать, взмахи руками легко «как птички», выгибать спинку | Формировать умение соотносить движения с музыкой. Развивать навык основных движений разминки. Учить детей ориентироваться в зале. Развивать внимание и умение менять движения. Развивать | | |

| | песенки и музыки. | | движения с изменением сюжета песенки и динамики музыки | | как «котик» в соответствии с характером музыки | слуховое внимание. |
|------------------------|--|---|---|--|---|---|
| | <i>«Шагать, бегать, скакать»</i> | <i>«Вперед и назад»</i> | <i>«Спокойные шаги и быстрый бег с хлопками»</i> | <i>«Мишки и мышки»</i> | <i>«Хлоп-хлоп»</i> | <i>«Кружение – хлопки - поклон»</i> |
| <u>Азбука движения</u> | <p>Под первую часть музыки- дети маршируют, вторая часть – выполняют бег, третья часть – выполнить подскоки. Развивать умение выполнять движения: ходьбу, бег, подскоки. Формировать умение выполнять движения, не наталкиваясь друг на друга. Менять движения с изменением динамики музыки.</p> | <p>Под первую громкую часть музыки- дети выполняют шаги вперед, под, тихую – назад. Под вторую часть громкой музыки – дети выполняют бег вперед, под, тихую – назад. Третья громкая часть музыки – подскоки вперед, тихая музыка – подскоки назад. Формировать навыки простых танцевальных движений. Реагировать на смену характера музыки. Способств</p> | <p>Под первую часть музыки выполнить шаги с остановкой, затем шаги с хлопками, и шаги с импровизацией игры на музыкальных инструментах. Вторая часть музыки, выполнить указанные выше движения, только шаг, заменить быстрым бегом. Учить детей менять движения со сменой характера музыки. Развивать слуховое внимание. Развивать навыки</p> | <p>На первую часть музыки дети выполняют тяжелый шаг как «мишки» на вторую часть музыки дети выполняют легкий бег на носочках как «мышки» Развивать внимание и формировать умения согласовывать движения с разной по характеру музыкой. Импровизировать, ходить тяжело «как мишки», и легко бегать как «мышки» в соответствии с характером музыки. Учить</p> | <p>Дети становятся парами, взявшись за руки. На первую часть музыки – дети парами легко бегают по залу. На вторую часть музыки – дети останавливаются, поворачивают ся лицом друг к другу и поочередно хлопают в свои ладоши и ладоши друга. Развивать ориентирование в пространстве, координацию движений, коммуникативные навыки. Менять движения с изменением динамики музыки.</p> | <p>Первая часть музыки: дети кружатся, хлопают и выполняют легкий поклон. Вторая часть музыки дети берутся за руки и бегут по кругу. Развивать умение менять движения в связи с изменением музыки (кружимся – хлопаем – поклон) Учить реагировать на смену частей музыки и соответственно ей изменять движения. Приучать ходить, бегать под музыку по кругу взявшись за руки, с последующим совершенствованием. Содействовать проявлению активности и самостоятельности. Развивать музыкально-ритмическую координацию движений.</p> |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|--|---|--|---|--|
| | | ать развитию умения двигаться в соответствии с темпом и характером музыки. Учить детей различать громкую и тихую музыку. | основных движений (шаги, хлопки, бег) Учить детей ориентироваться в пространстве. | ориентироваться в пространстве зала. Ходить и бегать в разных направлениях. | | |
| <u>Этюды, танцы</u> | <i>Парный танец «Дружба»</i> | | | <i>«Танец с игрушками»</i> | | |
| | Разучивание движений пляски. Учить реагировать на смену частей музыки и соответственно ей изменять движения. Развивать умение работать в паре. | Выполнять движение по показу педагога. Развивать умение ориентироваться в пространстве, четко координировать работу рук и ног. Формировать навык парных движений по кругу лодочкой, кружения в парах | Реагировать на смену частей музыки. Выполнять движение легко, непринуждённо. Развивать внимание детей, согласовывать движения с музыкой. Развитие коммуникативных навыков | Точно выполнять танцевальные движения (пружинка, хлопки, шаги назад, в сторону и т.д.) Менять движения в соответствии со сменой характера музыки. Формировать активность | Выполнять плясовые движения по кругу, в кругу, менять движения с изменением содержания песни. Учить двигаться с предметами, выполнять плавные танцевальные движения с игрушками | Совершенствовать танцевальные движения, расширять их диапазон. Развивать эмоциональность и образность восприятия музыки через движения |
| <u>Веселая растяжка</u> | Упражнения для игрового стретчинга: «Просыпаемся», «Медвежонок», «Носорог», «Удав», «Страус», «Зайчик», «Слоненок», «Индеец», «Зернышко». | | | | | |
| | Упражнения на статическую растяжку мышц, а также расслабление для восстановления дыхания. Развитие эластичности мышц, координации | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| | <p>движений. Воспитывать у детей выносливость и старательность. Познание техники движений, через подражание сказочных образов. Развитие двигательной деятельности, творческого мышления, двигательной памяти, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.</p> | | | | |
| <u>Пальчиковые игры</u> | «Новый год» | | | «Путешествие» | |
| | <p>Развивать ритмический и интонационный слух. Тренировка и укрепление мелких мышц руки. Развивать чувство ритма, память, выразительность, эмоциональность; коммуникативные качества</p> | <p>Развивать память, воображение и доброжелательное отношение друг к другу. Четко согласовывать движения пальцев рук с текстом, произносить текст выразительно.</p> | | <p>Развивать координацию движений пальцев, кисти руки. Развивать активность, желание вступать в контакт. Поощрять творчество детей</p> | <p>Учить соотносить движения с содержанием, стихов. Развивать произвольное внимание. Развивать мелкую моторику.</p> |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | Танец – игра «Птички и сова» | | | Танец – игра «Мышки и кот» | |
| | <p>Импровизировать, прыгать легко «как птички», в соответствии и с текстом песенки, и с характером музыки</p> | <p>Выполнять движения по тексту песенки. Учить ориентироваться в пространстве зала. Развивать внимание детей</p> | <p>Учить детей менять движения со сменой характера музыки. Развивать внимание и умение менять движения. Развивать слуховое внимание. Исполнять танецигру выразительно, эмоционально</p> | <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве, четко координировать работу рук и ног. Развивать зрительную память</p> | <p>Выполнять движение по показу педагога. Быстро, четко реагировать на смену звучания музыки. Выполнять движение легко, непринуждённо</p> |
| Февраль | | | | | |
| <u>Разминка</u> | Разминка «В гости к бабушке» | | | | |
| | <p>Учить детей передавать в движении игровой образ. Учить</p> | <p>Реагировать на звучание музыки, выполнять движения по показу</p> | <p>Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми</p> | <p>Активизировать интерес к движениям под музыку,</p> | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|--|---|---|---|--|---|--|
| | действовать под слова песни. Развивать координацию движений. Развивать чувство ритма, способность чувствовать ритм в музыке и передавать его в движении | | педагога. (Ходьба на носках, топотушки, мягкий шаг, высокие шаги, галоп, подскоки, притопы) Совершенствовать навыки выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов | | действиями (идет петушок, бежит курочка, скачет козленок, идет кошечка, бежит собачка). Формировать навыки ориентировки в пространстве | | согласовывать движения с характером музыки. Закрепить последовательность движений. Стимулировать самостоятельное выполнение танцевальных движений. | |
| <u>Азбука движения</u> | <i>«Отойди и подойди»</i> | <i>«Выставлены ноги на пятку»</i> | <i>«Три притопа»</i> | <i>«Упражнение с флажками»</i> | <i>«Высокий шаг, высокий шаг в повороте»</i> | <i>«Приставной шаг»</i> | | |
| | Дети стоят парами лицом друг другу держась за руки в свободном расположении или по кругу. 1-4 такт – отпустив руки отходят назад друг от друга, помахивая рукой «прощаясь» 5-8 такт идут навстречу друг другу. 9-16 такт – дети кружатся парами. Выработать умение не терять направление отступая назад. Учить детей работать в паре, | Дети сначала выставляют правую ногу вперед на пятку, затем левую ногу вперед выставляют на пятку, после поочередно. Выработать исполнение движения-легко, спокойно, танцевально в соответствии и с характером музыки. Следить, чтобы дети не выставляли ногу излишне далеко вперед | Дети стоят в кругу держась за руки. Дети делают два шага вперед в круг и три притопа на месте. Затем два шага назад, и три притопа на месте. Следить за осанкой детей, во время трех притопов. Учить четко начинать и заканчивать движение с началом и концом музыкальной фразы | 1-я часть музыки – дети ходят по залу. 2-я часть музыки – дети останавливаются и размахивают флажками над головой. Учить четко начинать и заканчивать движение с началом и концом музыкальной фразы. Точно выполнять танцевальные движения в соответствии и со сменой характера музыки. | Дети ходят по кругу, высоко подымая ножки (намело много снега, переступаем, через снежные сугробы) Дети кружатся вокруг себя, высоко поднимая ножки и натягивая носочки, носочек смотрит в пол(цирковые лошадки танцуют в цирке) Следить, чтобы дети подымая ногу, тянули носочек | На раз» шаг правой (левой) ногой в сторону, на «два» левую (правую) ногу приставляем к левой (правой) ноге в исходное положение. Следить, чтобы в данном движении, пятки у детей соединялись при каждом движении. Этим вырабатывается навык необходимы при изучении шага галопа и т.д. | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|
| | кружиться на носочках. | | | | | |
| <u>Этюды, танцы</u> | <i>«Веселые матрешки»</i> | | | | <i>«Танец пекарей»</i> | |
| | Воспринимать и воспроизводить движения, показываемые взрослым. Совершенствовать умения выполнять плясовые движения (полуприседание, хлопки в ладоши, вставлять ножку на каблук, кобылочку вперед с тройным притопом) | Совершенство вать танцевальные движения, расширять их диапазон. Обучать умению танцевать в парах. Выполнять простейшие перестроения; Продолжать совершенствовать навыки основных движений. Обратить внимание детей на веселый, озорной характер танца. | Продолжать учить выразительно и ритмично двигаться в танце в соответствии с характером музыки. Эмоционально передавать игровой образ «матрешки». Изменять движения со сменой частей музыки. Выполнять движения по тексту. | Совершенствовать танцевальные движения, развивать четкость и ловкость движения. Согласовывать движения с музыкой. Развивать координацию, чувство ритма. Подтянуто, легко кружиться на носочках | Разучивание движений пляски. Учить реагировать на смену частей музыки и соответствен но ей изменять движения. Выполнять движение по показу педагога Учить двигаться с предметами. | Развивать внимание и умение менять движения. Развивать слуховое внимание. Развивать координацию движений. Заинтересовать детей, создать радостное настроение. Быстро, четко реагировать на смену звучания музыки. |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>Комплекс «Лесные встречи»</i> | | | | | |
| | Обучить детей комплексу упражнений, которые развивают растяжку, гибкость, координацию, правильную осанку. Учить детей мышечному и эмоциональному расслаблению; развивать умение воплощаться в игровой образ, сочетать темп движений с характером музыки, передавать характер образа через движение. Развивать творческое мышления, творческую двигательную деятельность, умение владеть своим телом. Повышать интерес к физическим упражнениям через игровую деятельность | | | | | |
| <u>Пальчиковые</u> | <i>«В гости»</i> | <i>«Хозяйство»</i> | <i>«Мои пальчики»</i> | <i>«Свинка Нелли»</i> | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <u>игры</u> | Тренировка и укрепление мелких мышц руки. Развивать чувство ритма, память, выразительность, эмоциональность, коммуникативные качества. Развивать доброжелательное отношение друг к другу. | | Учить соотносить движения с содержанием потешек, стихов. Развивать произвольное внимание. Выполнять гимнастику ритмично, четко проговаривая текст, координировать движения в соответствии с текстом. Развивать мелкую моторику. | | Развитие речи, артикуляционного аппарата. Развивать внимание, память, интонационную выразительность. Тренировка памяти и укрепление мелкой моторики; развивать артикуляционный аппарат и образное мышление | Выполнять с детьми простые пальчиковые игры с текстом. Развивать мелкую моторику. Развивать координацию движений пальцев, кисти руки. Развивать активность, желание вступать в контакт. |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | <i>«Веселые прыжки»</i> | | | | <i>«Лесные гномики»</i> | |
| | Формировать у детей навык ритмичных прыжков в соответствии с характером музыки, менять движения в соответствии с текстом песенки. Развивать координацию движений. Развитие чувства ритма | Продолжать совершенствовать навыки прыжков (на двух ногах, на одной, накрест, вперед, назад) Учить координировать и движения в данной танцевальной игре. Менять движение в соответствии с текстом и формой музыкального произведения | Учить детей начинать движение с началом музыки и заканчивать с ее окончанием. Воспитывать желание слушать музыку и самостоятельно выполнять простейшие танцевальные движения. (прыжки на двух ногах, на одной, а также притопы и хлопки в ладоши | Активизировать интерес к движениям под музыку, согласовывать движения с характером музыки. Закрепить последовательность движений в игре. Развитие двигательных качеств и умений | В процессе игровых действий вызывать желание передавать движения, связанные с образом гномика. Учить детей импровизировать под музыку соответствующего характера, выразительно исполнять движения | Развивать умение самостоятельно переходить от быстрого к медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами. Формировать умение чувствовать характер музыки (веселый, спокойный), эмоционально на нее реагировать. |
| Март | | | | | | |
| <u>Разминка</u> | <i>Разминка – «Веселый колобок»</i> | | | | | |
| | Формирование основных движений (по сюжету разминки) Развитие ловкости, точности, | Воспитание выносливости, развитие силы. Формирование правильной осанки, красивой | | Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Развитие способности к | | Расширять знание детей о понятиях: «линия», «повороты вправо и влево» Учить ходить по |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--|--|---|--|
| | координации движений. Развитие гибкости и пластичности. Развитие творческого воображения и фантазии. | | походки. Развитие умения ориентироваться в пространстве. | | импровизации в движении. Способствовать развитию у детей музыкального и выразительного исполнения движений | кругу, удерживая правильную форму круга, и перестраиваться в линии. Подводить детей к самостоятельной смене движений с изменением текста сказки. |
| <u>Азбука движения</u> | <i>Бег врассыпную и ходьба по кругу</i> | <i>Бег с платочком</i> | <i>Спокойная ходьба и топотушки</i> | <i>Круг. Сужение и расширение круга</i> | <i>Побежали – потопали (упражнение в паре)</i> | <i>Покажи ладошки</i> |
| | Учить детей самостоятельно менять движение, в соответствии с изменением характера музыки. Перестраивать ся в круг из положения врассыпную, и наоборот. Развитие умения ориентироваться в пространстве | На первую часть музыки дети бегают врассыпную, с рука с платочком опущена вниз. На вторую часть музыки останавливаю тся и размахивают платочком. Можно добавить притопы ножкой. Развивать координацию движений с предметом (платочком) | Спокойная ходьба, чередуется с топотушками на месте. На первую часть музыки, дети ходят свободно по залу, на вторую часть музыки, дети останавливаю тся и выполняют топотушки на месте. Учить детей самостоятельно изменять движения со сменной музыки | Закреплять правила хоровода – взявшись за руки дети идут по кругу. Учить детей сужать и расширять круг. Реагировать на изменение в музыки и выполнять смену направления. Учить детей ориентировать ся в пространств е. | Дети стоят парами, положение рук – стрелочка. На первую часть музыки дети выполняют легкий бег. Вторая часть музыки – дети останавливаю тся лицом друг к другу и выполняют притопы Формировать коммуникатив ные навыки. Согласовывать движения с характером музыки | Дети стоят парами лицом друг к другу. На первую часть музыки – дети протягивают вперед руки, показывая ладошки, затем прячут ручки. Вторая часть музыки- дети парами бегут по кругу. Учить детей бегать парами по кругу. Реагировать на смену характера музыки. |
| <u>Этюды, танцы</u> | <i>Хоровод «Березка»</i> | | | | <i>Танец «Озорные петушки»</i> | |
| | Развивать координацию | Учить детей переходить от | Формирование умения | Закрепить последовате | Ходить друг за другом бодрым шагом с энергичным движением рук. | Выполнять движения по тексту. Развивать музыкальную |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|
| | движений, выполнять движения по показу педагога. Учить строить круг, двигаться по кругу с платочками в руках. Формирование умение работать в коллективе | одного движения к другому в соответствии с частями музыкального произведения. Расширять знание детей о понятиях: «круг, в круг, с круга», «повороты вправо и влево» | соотносить движения с музыкой. Развивать выразительность упражнения с платочками . Учить ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений. | льность движений танца. Учить двигаться по кругу не держась за руки и соблюдая правильную форму круга | Развивать координацию движений, Импровизировать, шагать важно как «петушки» в соответствии с характером музыки | выразительность, музыкально-ритмические навыки. Способствовать развитию музыкально-танцевальной памяти. |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>Комплекс «Путешествие веселого колобка»</i> | | | | | |
| | На развитие гибкости – для мышц спины, живота, ног, мышц рук. Упражнения на координацию. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям. | | | | | |
| <u>Пальчиковая гимнастика</u> | <i>«Волна»</i> | <i>«Дружные пальчики»</i> | <i>«Приветствие»</i> | <i>«Мячик»</i> | | |
| | Совершенствовать мелкую моторику через пальчиковую игру. Развивать воображение. Соотносить движение рук и пальцев с текстом | Развитие координации движения через использование пальчиковых игр | Сочетать игру и упражнения для тренировки пальцев. Развивать мелкую моторику. Воспитывать у детей эмоциональную отзывчивость. | Развитие мелкой моторики рук через воздействие игры с предметами (мячиками). Развивать фантазию детей поощрять их творчество | | |
| <u>Танец-игра, музыкально-подвижная игра</u> | <i>Танец- игра «Воробушки и автомобиль»</i> | | | <i>Подвижная танец-игра «Котята и мышата»</i> | | |
| | Быстро реагировать на смену характера музыки. Перемещаться по залу легко, используя все | Выразительно передавать игровые образы. Развивать умение ориентировать- | Учить детей соотносить движение с характером музыки. Помогать чувствовать | Активизировать интерес к движениям под музыку, согласовывать движения с характером | Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями. Развитие внимания детей | Совершенствовать умение ходить мягким шагом (котят) и бегать на носках, тихо, быстро (мышата) Формировать навыки ориентировки в пространстве |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| | пространство зала | ся в пространстве. Развитие коммуникативных качеств | характер музыки и передавать его игровыми действиями | музыки | | |
| Апрель | | | | | | |
| <i>Репертуар «Веселые зверушки»</i> | | | | | | |
| <u>Разминка</u> | Формирование основных движений (по сюжету разминки). Реагировать на звучание музыки, выполнять движения по показу педагога. Помогать чувствовать характер музыки и передавать его игровыми действиями. Работа над осанкой. | | (Ходьба, высоко поднимая ноги, подскоки, прыжки на двух ножках, широкие выпады вперед, мягки шаг.) Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых и сказочных образов: скачет белочка, бежит лисичка, прыгают зайчики, идет медведь, крадется волк и т.д. | | Развивать ритмичность, координацию движений рук и ног. Воспитывать желание слушать музыку и самостоятельно выполнять простейшие танцевальные движения в разминке. Учить детей самостоятельно менять движения с изменением характера музыки или содержания песни | Развитие внимания детей. Выполнять движения разминки, не наталкиваясь на детей. Способствовать развитию музыкальнотанцевальной памяти. Формировать навыки ориентировки в пространстве. |
| <u>Азбука движения</u> | <i>Веселые движения</i> | <i>Качание рук с лентами</i> | <i>Ходьба и бег в колонне и в рассыпную</i> | <i>Упражнение для рук</i> | <i>Веселые зайчики</i> | <i>Бегать и кружиться</i> |
| | Дети чередуют движения с веселой ходьбой в рассыпную, и выполняя: пружинку, притопы, кружение или хлопки. Формирование и чередование основных движений. | Предложить детям пофантазировать и показать руками: как качаются веточки на деревьях, от сильного и слабого ветерка. Или летают большие птицы | Дети строятся в две - три колонны. Можно для ориентира обозначить разноцветными флажками. 1 –я часть музыки, дети стоят в колонне и ритмично, четко выполняют шаги на месте. 2-я | Поочередно поднимать руки вверх, в стороны, вперед. Повторить те же движения двумя руками. Дополнить движения рук: поворотами тела, выносом ноги вперед или в сторону. Данное | Предложить детям попрыгать как зайчики. Выполнить прыжки вперед, затем на месте с поворотом. После прыжки назад и на месте с поворотом. Предложить детям показать еще варианты прыжков, как может прыгать зайчик. Развитие внимания, артистизма, импровизации. | Учить детей выполнять легкий бег, и кружиться на носочках. На первую часть музыки, дети выполняют бег по кругу, на вторую часть музыки, останавливаются и кружатся на месте. Формирование умения соотносить движения с музыкой. Развитие координации движений |

| | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|---|
| | <p>Обратить внимание детей. Что спину нужно держать прямо, голову не опускать. Формирование умения соотносить движения с музыкой</p> | <p>и маленькие птички. Обратить внимание на то, чтобы мышцы рук были расслаблены, а движения рук плавные. Учить менять движение со сменной частей музыки. Приучать детей во время бега заполнять все пространство зала.</p> | <p>часть музыки дети легко врассыпную бегают по залу. Повтор 1-й части музыки, ходят ритмично по залу, 2-я часть музыки, легкий бег по залу. С окончанием музыки, дети снова строятся в колонны.</p> | <p>упражнение можно выполнить с листочками, веточками, ленточками, султанчиками. Помогать детям согласовывать движения с двухчастной формой.</p> | | |
| <u>Этюды, танцы</u> | <i>Танец «Озорные мышки»</i> | | | | <i>Танец «Парный с хлопками»</i> | |
| | <p>Развивать творческую активность, используя знакомые танцевальные движения. Продолжать учить строить круг, держась за руки.</p> | <p>Запоминать и выполнять танцевальные движения. Передавать в движении игровые образы мышат. Совершенствовать координацию рук. Согласовывать плясовые движения с</p> | <p>Правильно выполнять движения, которые показал педагог. Учить двигаться самостоятельно, развивать творчество детей, побуждая выполнять хорошо знакомые движения используемые в</p> | <p>Развивать умение самостоятельно изменять движения с изменением характера музыки. Учить ориентироваться в пространстве, развивать координацию движений</p> | <p>Выполнять определенные танцевальные движения: бег на носочках, хлопки в ладоши и по коленям, вынос ножки вперед на каблук, и т.д. Развитие двигательных качеств и умений. Развитие слухомоторной координации. Формирование правильной осанки Работа в паре. Менять движения со сменой частей музыки и со сменой динамики</p> | <p>Формировать умение соотносить движения с музыкой. Развитие координации движений Умение ориентироваться в пространстве. Развивать умение работать в паре. Развитие коммуникативных навыков. Развивать танцевальное творчество, ритмическую четкость и ловкость движений</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|
| | | текстом песни | танце | | | |
| <u>Веселая растяжка</u> | <i>Комплекс с мячом «Сказочная страна»</i> | | | | | |
| | Развивать двигательные способности (силовые, скоростно-силовые, координационные.) Повышать интерес к физическим упражнениям через игровую деятельность. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, ног, рук, ит.д. Развивать мышечную силу, ловкость, гибкость, выносливость. Содействовать развитию чувства ритма, координации движений | | | | | |
| <u>Пальчиковая гимнастика</u> | <i>«Паучки»</i> | | <i>«Ветер»</i> | <i>«Маленькая мышка»</i> | | |
| | Развитие ловкости, подвижности, мелкой моторики. | | Развитие познавательных способностей. Развитие координации мелких движений. | Формирование правильного звукопроизношения, способствовать согласовывать движение и речь | | |
| <u>Танец игра, музыкально- подвижная игра</u> | <i>Танец – игра «Весенние листочки»</i> | | <i>Танец – игра «Капельки»</i> | <i>Танец – игра «Станем в круг»</i> | | |
| | Учить детей импровизировать, придумывать свои танцевальные движения. Закрепить выученные танцевальные движения | Учить ориентироваться в пространстве Воспитывать эмоциональный интерес к совместным играм. | Изменять движения со сменой частей музыки. Выполнять движения по тексту. Учить ориентироваться в пространстве зала. | Развивать внимание детей. Формирование умения соотносить движения с музыкой. Развивать динамический слух, внимание | Учить детей естественно, непринужденно, выполнять движения руками, отмечая акценты в музыке. Развивать умение ориентироваться в пространстве | Учить реагировать на смену частей музыки и соответственно изменять движения. Выполнять движение легко, непринужденно. |

2.3.2. Календарно-тематическое планирование для детей среднего возраста (4-5 лет)

| Неделя | Содержание занятия | | |
|-----------------|---|---|--|
| | Занимательная разминка. | Танцевальная гимнастика. | Веселый тренинг. |
| Октябрь | | | |
| 1 неделя | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. | Знакомство с жанром танца. Слушание музыки. Диагностика | |
| 2 неделя | Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх), Передвигаться ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки вверх, руки в стороны, сжимая пальцы в кулак. Заключительная ходьба и речевка: Раз, два! – левой! Мы шагаем смело. Нам сейчас бы на парад. Каждый будет очень рад! | <i>Ритмичный танец «Цыганский»</i> Каждое упражнение выполнять по 8 раз. 1. Стоя, обхватить плечи руками, голову вправо. Подниматься высоко на носочки. 2. Стоя, руки внизу. Большие круги руками, перед собой. 3. Стоя, руки внизу. Поднимать поочередно плечи вверх. 4. Стоя, на коленях. Наклоны назад поднимая поочередно, руки назад. 5. «Фонарики». Стоя, руки вверх. Шаг вправо, вращать кистями. 6. Стоя, руки вверх. Правую ногу назад – хлопнуть левой рукой по пятке. То же другой ногой. 7. Стоя, руки в стороны. Обнять себя за плечи, голову – на грудь. 8. Стоя, руки внизу. 4 шага вперед, руки прямо: 4 шага назад, руки назад. | «Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и по стойте так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно. |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--|
| | | <p>9. Стоя, руки в стороны, пальцы врозь. Повороты на месте вокруг себя, покачивая кистями рук.</p> <p>10. Прыжки вверх. Поочередно ставить ногу на пятку перед собой.</p> <p>11. Стоя, руки за голову. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя, сгибая ноги назад.</p> <p>12. Обнять себя за плечи и сказать: «Все!»</p> | |
| <p>3-4 неделя</p> | <p>Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп вправо и влево. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки). Бег с сильным сгибанием ног сзади. Ходьба, пятки вместе носки врозь. Ходьба, носки вместе, пятки врозь (косолапить). Ходьба в полуприседе, руки вперед. Бег, вынося ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Легкий бег. Заключительная ходьба.</p> | <p><i>Ритмичный танец «Цыганский».</i> Каждое упражнение выполнять по 8 раз.</p> | <p>«Катание на морском коньке» на гибкость – для мышц живота, ног. Дети, лягте на спину. Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг над водой появляется голова конька и всадника. Одновременным встречным движением рук и ног сядьте в «угол», руками обхватить колени. Наши ноги – это морские коньки, а мы всадники. Немного прокатились и погрузились в воду: легли на спину и расслабились. Повторить 3-4раза «Стойкий оловянный солдатик» – для мышц спины, живота, ног. Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно отважному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик? Для этого встаньте на колени, руки плотно прижмите к туловищу. Дует сильный ветер. Наклонитесь назад, как можно ниже, держите спину прямо, а потом</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | | | выпрямитесь. Повторите 3 раза. А теперь можно сесть на пятки и отдохнуть. |
| Ноябрь | | | |
| 1-2 неделя | <p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в приседе. Боковой галоп. Ходьба «пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1-2 круга). Дыхательные упражнения. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием (педагог поднимает бубен вверх, и дети должны во время бега подпрыгнуть и достать рукой до бубна 2-3 раза). Ходьба в полном приседе. Дыхательные упражнения.</p> | <p style="text-align: center;"><i>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада».</i></p> <p>Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки внизу. 2. Поднимать поочередно руки вверх. Смотреть на султанчики. 3. Стоя, руки вперед. Ударять палочку о палочку. 4. Повороты на месте на носочках, руки вверх. 5. Стоя, на коленях, руки вверх. Сесть на пятки, грудью на колени, руки назад. 6. Сидя, ноги врозь. Руки к груди. Наклон вперед. Постучать султанчиками об пол. 7. Стоя, руки в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину. 8. Стоя, руки согнуты в локтях. Круговые вращения руками. «Завели моторчик». 9. Стоя, руки внизу. Наклоны вперед. «Покажите султанчики». 10. Стоя, руки к груди. Присесть с одновременным закручиванием тела. 11. Прыжок вверх. Присесть, повороты коленями вправо, влево. 12. Стоя, руки внизу. Большие махи перед собой. 13. Сидя на полу, руки внизу. Поднять ноги вверх. Руки в стороны. Помахать султанчиками. | <p>«Ловкий чертенок» - для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз.</p> <p>«Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног.</p> <p>Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами.</p> |

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| <p>3-4 неделя</p> | <p>Ходьба на носочках, руки вверху. Ходьба на пятках, руки сзади, полочкой. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носочке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.). Боковой галоп. Полуприседание, руки прямо. Быстрый бег (2-3 круга). Заключительная ходьба.</p> | <p><i>Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»</i> Каждое упражнение выполняется по 4 раза.</p> | <p>«Качалочка» на гибкость – для мышц спины, ног. На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте попробуем и мы также покачаться! Лягте на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижмите колени к груди и обхватите колени руками. Покачайтесь на спине вперед назад. Когда устанете - отдохните. Повторить 3 раза «Цапля» на координацию – для мышц ног. Стоя на правой ноге, согните левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоит так немножко. А потом – на левой ноге. Когда цапля ночью спит На одной ноге стоит. Не хотите ли узнать: Трудно ль цапле так стоять? А для этого нам дружно Сделать позу эту нужно.</p> |
|-----------------------|---|---|---|

Декабрь

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| <p>1-2 неделя</p> | <p>Ходьба на носках, руки на поясе. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь (косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе. Бег, высоко поднимая колени (лошадки).</p> | <p><i>Ритмический танец «Летка-енка»</i> Упражнения выполняются по четыре раза. 1 такт – прыжки на двух ногах с продвижением вперед: два больших, три маленьких. 2 такт – выставляем пятку вперед, руки свободно. 3 такт – три подскока вперед и хлопок, три подскока назад и хлопок. 4 такт – выполняется упражнение «чарльстон» с поворотом на 180°. 5 такт – руки на верх, идти спиной в круг, одновременно ставя «точку» ногой, шаг</p> | <p>«Ловкий чертенок» – для мышц ног; координации. В маленькой шкатулке сидит чертенок, скрестив ноги. Стоит приоткрыть крышку, как он ловко встает во весь рост без помощи рук, быстро поднимая их вверх. Давайте попытаемся встать так же, как он. Сядьте на пол, скрестив ноги. А теперь встаньте без помощи рук несколько раз. «Растяжка ног» на гибкость – для мышц спины, ног. Сидя, согнуть правую ногу взяться руками за</p> |
|-----------------------|--|---|---|

| | | | |
|-----------------------|---|---|---|
| | Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг. Бег с изменением направления движения по сигналу свистка. Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. | точка и так три раза, вперед то же. Поклон. | ступню. Попробуйте полностью выпрямить ногу, не теряя равновесия. То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами. |
| 3-4 неделя | Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Быстрый бег (2-3 круга). Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «слоники» » (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть вверх и достать рукой в прыжке до бубна, который держит в руках воспитатель, продолжать бежать(2-3 раза). Заключительная ходьба. Дыхательные упражнения. | <i>Ритмический танец «Летка-енка»</i> Упражнения выполняются по четыре раза. | «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель! |
| Январь | | | |
| 1-2 | Ходьба на носочках, руки вверх. Ходьба | Ритмический танец «Ежик резиновый». | «Ах, ладошки, вы, ладошки!» – упражнение для |

| | | | |
|----------------------|--|--|---|
| <p><i>неделя</i></p> | <p>по веревке прямо Ходьба на пятках. Подскоки. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2-и.п.). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба в полуприседе. Бег поднимая ноги вперед. Ходьба спиной вперед. Дыхательные упражнения.</p> | <p>Вступление. По роще калиновой (Дети переступают с ноги на ногу, руки на поясе. Поскакивают по кругу.) По роще осиновой На именины к щенку В шляпе малиновой Шел ежик резиновый, С дырочкой в правом боку. Были у ежика (Ставят на пятку правую ногу и приставляют ее обратно – 4 раза.) Зонтик от дождика, Шляпа и пара галош. (Выставляют на пятку левую ногу – 4 раза.) Божьей коровке, Цветочной головке Ласково кланялся еж. Проигрыш. (Переступают с ноги на ногу, качая головой Кружатся на поскоке.) <i>Здравствуйте, елки!</i> (Наклоняют голову вперед – 2 раза.) На что вам иголки? Разве мы волки вокруг? (Пожимают плечами. Грозят указательным пальцем правой руки.) Как вам не стыдно! Это обидно, Когда оцетинился друг. (Грозят пальцем левой руки.) Небо лучистое, (Подняв правую руку вверх рисуют в воздухе солнце.) Облако чистое. («Рисуют солнце» левой рукой.) На именины к щенку («Рисуют солнышко»</p> | <p>осанки. Хотите быть стройными и иметь красивую осанку? Тогда встаньте прямо и, заведя руки за спину, соедините ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад. Удерживаем позу и повторяем: «Ах, ладошки, вы, ладошки! За спиной спрячем вас! Это нужно для осанки, это точно! Без прикрас!» Медленно опустите руки вниз, встряхните кистями рук и спокойно вздохните. «Карусель» – для мышц рук, ног, ягодиц; координации. Поиграем в карусель? Сядьте на пол, поднимите прямые ноги вверх. Опираясь руками о пол, начинайте поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель!</p> |
|----------------------|--|--|---|

| | | | |
|-----------------------|---|---|--|
| | | правой и левой рукой.) Ежик резиновый. (Идут на месте. | |
| 3-4 неделя | Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба пятки вместе ноги врозь. Ходьба «пауки» (животом вверх), быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы. Бег, меняя направление движения по сигналу воспитателя. Заключительная ходьба. | <i>Ритмический танец «Ежик резиновый».</i> | «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. «Паровозик» – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад. |
| Февраль | | | |
| 1-2 неделя | Ходьба на пятках спиной вперед. Ходьба по канату Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Ползание на четвереньках. Прямой галоп правой и левой ногой. Ходьба «слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) | <i>Ритмический танец «Яблочко»</i> <i>1-е движение.</i> Под марш дети встают в шахматном порядке. <i>2-е движение.</i> Выходят на пяточку вперед-назад, руки выносят вперед. <i>3-е движение.</i> Подскоки вперед и назад, | «Маленький мостик» – для мышц рук, живота, ног; гибкости. Шли ежата по лесу. Перед ними – ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---|
| | <p>ногами вперед. Быстрый бег (2-3 круга) Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: взять кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Заключительная ходьба.</p> | <p>руками показывая «подтягивание на канате» делая две шеренги. <i>4-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо, ногу выбрасывая в сторону поочередно. <i>5-е движение.</i> Качаются в стороны влево-вправо руку приставляя ко лбу. <i>6-е движение.</i> Поворот в разные стороны и расходятся.</p> | <p>Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. <i>«Паровозик»</i> – для мышц спины, ног, ягодиц. Сидя, ноги слегка согнуть, в коленях, а руки в локтях, прижимая их к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руками делаем круговые движения, имитируя движение колес. Остановились, и поехали также назад.</p> |
| <p>3-4 неделя</p> | <p>Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки сзади «полочкой». Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Легкий бег. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой. Ходьба «раки» (ходьба на четвереньках – И.п.: сидя на полу, руки сбоку на ладонях. 1-перенести туловище к ступням ног; 2- и.п.) лицом вперед. Бег с сильным сгибанием ног назад. Прыжки через обручи на двух ногах. Бег с выносом прямых ног вперед. Заключительная ходьба.</p> | <p><i>Ритмический танец «Яблочко»</i></p> | <p><i>«Лодочка»</i> – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. <i>«Насос»</i> – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточках присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз»,</p> |

| | | | |
|-----------------------|--|---|---|
| | | | Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно. |
| <i>Март</i> | | | |
| 1-2 неделя | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба по веревке, приставляя пятку к одной ноги к пальцам другой). Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе (косолапять). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Ходьба «обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Прыжки на правой и левой ноге поочередно. Ходьба в полуприседе, руки вытянуты вперед. Прямой галоп. Заключительная ходьба.</p> | <p style="text-align: center;"><i>Ритмический танец «Русский»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя, руки на поясе. Развести руки в стороны. 2. То же исх.положение. Развести руки в стороны, поочередно, ставить ногу на пятку. 3. Стоя, руки согнутые в локтях, лежат друг на друге перед грудью (полочкой). Полуприседание с подъемом локтей поочередно. 4. Сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на полу. Поочередно поднимать ноги вверх. 5. Исх. пол. То же. Положить ноги на пол: вправо-влево. 6. Стоя, руки внизу, ладони поднять горизонтально. «Топотушки» – повороты вокруг себя на месте с притопами. 7. Стоя, руки перед грудью. Шаг влево, хлопок около левого уха. То же вправо. 8. Стоя, руки вверх. Топнуть 6 раз левой ногой, то же правой. 9. «Присядка». Стоя, руки на поясе. Присесть, вставая – поставить левую ногу на пятку. То же правой ногой. 10. Стоя, руки в стороны. Покружиться в одну сторону, потом в другую. 11. «Ковырялочка». Стоя, руки на поясе. Ногу на пятку, на носок, потопать. 12. Стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, топнуть одной ногой 6 раз, потом – другой. | <p>«Лодочка» – мышц живота, спины, ног, рук; гибкости. Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны. Поднимите голову, руки и ноги вверх. Вот вы – разные лодочки. Покачайтесь на волнах. «Насос» – для мышц ног, спины; гибкости. Как работает насос? Это вовсе не вопрос. Все на корточки присели, Будто птички прилетели. А затем по счету «Раз», Ноги выпрямили в раз. На счет «Два» – скорей обратно. И так нужно многократно.</p> |

| | | | |
|------------------------------|--|---|--|
| | | <p>13. «Молоточки». Стоя, руки внизу. Ударять сзади пальцами ног, а впереди – пяткой.</p> <p>14. Карусель». Сидя, ноги согнуть. Повороты на месте, помогая руками на полу.</p> <p>15. Стоя, руки на поясе. Раскрываем руки с поворотом в стороны.</p> | |
| <p>3-4 неделя</p> | <p>Ходьба на носках, руки разведены в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «пауки» (животом вверх). Быстрый бег(1,5-2мин). Прыжки на правой и левой ноге. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель (2-3раза). Ходьба на одной пятке, другая на носке. Легкий бег. Дыхательные упражнения.</p> | <p><i>Ритмический танец «Русский»</i></p> | <p>«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации. Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один – пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> |
| <p>Апрель</p> | | | |
| <p>1-2 неделя</p> | <p>Ходьба на носочках, руки на поясе. Легкий бег. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба пятки врозь, носки вместе</p> | <p><i>Ритмический танец «Антошка» (под песню «Антошка»)</i> Вступление. Дети становятся в рассыпную,</p> | <p>«Ракета» – для мышц рук, спины, живота, ног; координации.</p> |

| | | | |
|------------------------|--|---|--|
| | <p>(косолапить). Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обезьянки» (руки и ноги согнуты), передвигаться быстро на каждый шаг, бежать в быстром темпе, бежать в быстром темпе. Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Прыжки на двух ногах, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, руки вытянуть вперед. Бег с высоко поднятыми коленями. Ходьба с упражнениями для рук: руки вперед; руки вверх; руки в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг. Бег со сменой направления движения по свистку; два свистка – повернуться кругом и продолжать бежать. Заключительная ходьба.</p> | <p>ноги на ширине плеч, руки на поясе, качают головой вправо-влево. 1-й куплет. На счет 1 – небольшой наклон вперед с прямыми вытянутыми вперед руками; на 2 – выпрямиться, руки на поясе. Повторить 5 раз. Припев. На 1 – наклон туловища вправо; на 2 – выпрямиться; на 3 – наклон влево; на 4 – выпрямиться. Повторять движения до конца припева. 2-й куплет. На 1 – протянуть вперед правую руку; на 2 – поставить ее на пояс; на 3 – протянуть вперед левую руку; на 4 – поставить ее на пояс. Повторить 2 раза. Проигрыш. Встать прямо, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Выполнять полуприседания, имитируя игру на гармошке. Припев. Повторить движения припева после 1-го куплета. 3-й куплет. Выполнять «присядку», выпрямляясь, выставлять на пятку то правую ногу, то левую и разводить руки в стороны. Припев. Шаг на месте, покачивая головой вправо-влево. В конце – прыжки: ноги в стороны, ноги вместе с хлопками над головой. На последний звук – сесть на пол.</p> | <p>Сейчас мы будем готовить ракету к полету. Лежа на спине, плавно поднимаем ноги вверх. Упираясь руками в поясницу, поднимаем нижнюю часть туловища. Ноги тянуть вверх, выпрямляя их. Ракета готова к старту! Три, два, один - пуск! Опускаемся: ложимся на спину и отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 3 раза. «Экскаватор» – для мышц спины, живота, ног; гибкости. Давайте поиграем «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях. Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать ноги за голову, постепенно выпрямляя их. Удерживаем позу, пока из «ковша», земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз.</p> |
| <p>3 неделя</p> | <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках спиной вперед. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (животом вверх). Ходьба скрестным шагом вперед. Быстрый бег (1,5-2 мин.). Дыхательные</p> | <p><i>Ритмический танец «Антошка»</i></p> | <p>«Крокодил» – для мышц рук, спины, ног. Лежа на животе, ноги вместе, руки полусогнуты в локтях. Походите по комнате, как крокодил по песчаному пляжу. Делайте остановки, чтобы посмотреть по сторонам, нет ли</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------------------------|---|
| | упражнения. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Слоники» (ноги и руки прямые – высокие четвереньки) ногами вперед. Бег спиной вперед. Бег с заданием: с разбега прыгнуть в высоту, достать рукой до бубна, который держит воспитатель, (2-3 раза). Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с заданием: не останавливаясь, взять 1 кубик из корзины, пробежать с ним один круг и положить обратно в корзину. Ходьба. Дыхательные упражнения. | | <p>поблизости опасности.</p> <p>«Гусеница» – для мышц рук, ног.</p> <p>Встаньте на четвереньки. Подтяните колени к рукам, не отрывая ног от пола. А потом переставьте обе руки одновременно вперед как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды.</p> <p>А теперь вы все - гусеницы. Поползли!</p> |
| 4 неделя | | Отчетный концерт для родителей | |

2.3.3. Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

| Сроки | Программное содержание | Задачи |
|----------------------|---|---|
| Октябрь Уроки 1-2 | <p>Знакомство с детьми. Что такое танец.</p> <p>Приветствие.</p> <p>Основные правила поведения в танцевальном зале. Постановка корпуса.</p> <p>Положение рук на талии, свободная позиция ног.</p> <p>Танцевальный шаг с носка.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать интерес к занятиям. ✓ формировать общую культуру личности ребенка; ✓ формировать правильную осанку и положение головы, положение рук и ног ✓ обучить детей танцевальному шагу с носка. |
| Октябрь Уроки 3-4 | <p>Разминка.</p> <p>Повторить уроки 1-2. Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).</p> <p>Хлопки в такт музыки.</p> <p>Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой.</p> <p>Шаг с носка, на носках.</p> <p>Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ разогреть мышцы. ✓ формировать правильное исполнение танцевального шага. ✓ формировать умение ориентироваться в пространстве. ✓ научить перестраиваться из одного рисунка в другой |
| Ноябрь Уроки 5-6 | <p>Разминка.</p> <p>Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом - «Хоровод».</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ разогреть мышцы. ✓ научить перестраиваться из одного рисунка в другой |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>Построение врассыпную. Повторить уроки 1-4. Игровой самомассаж(уроки 1-2).</p> | |
| <p>Ноябрь Уроки 7-8</p> | <p>Разминка. Ходьба сидя на стуле. Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки, построение в круг и передвижение по кругу. Полуприседы, подъемы на носки, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку. Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель – водящий встает впереди: он «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее. Поднимание рук – на вдохе. Свободной опускание рук - на выдохе. Речитатив: Носом - вдох, А выдох – ртом. Дышим глубже, А потом – Марш на месте, Не спеша, Коль погода хороша!</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ разогреть мышцы. ✓ научить перестраиваться из одного рисунка в другой ✓ научить передавать заданный образ. |
| <p>Декабрь Уроки 9-10</p> | <p>Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки. Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег врассыпную. Стойка руки на пояс и за спину. Пружинные полуприседы. Танец сидя. Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Описание танца А. 1-2 – хлопки ладонками по коленям. 3-4 – хлопки в ладоши перед собой. 5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ обучить детей танцевальным движениям. ✓ познакомить детей со штрихами музыки (staccato (оторванный), legato (связанный)) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы. |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>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. Затем танец повторяется сначала. Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя.</p> | |
| <p><i>Декабрь</i> Уроки 11-12</p> | <p>Разминка. Перестроение из одной шеренг в несколько по распоряжению. Упражнения с погремушками. Повторить уроки 9-10. Свободные, плавные движения руками. Повторить уроки 9-10. Приставной шаг в сторону. Танец сидя. Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя. Потряхивание кистями рук.</p> | <p>✓ разогреть мышцы. ✓ совершенствовать исполнение выученных движений.</p> |
| <p><i>Январь</i> Уроки 13-14</p> | <p>Разминка. Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги несколько. Упражнения с погремушками, хлопками. Танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского). Описание танца А. 1-2 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4 – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.</p> | <p>✓ формировать правильное исполнение танцевальных шагов. ✓ формировать умение ориентироваться в пространстве. ✓ научить перестраиваться из одного рисунка в другой ✓ учить правильной осанке при исполнении движений. ✓ обучить детей танцевальным движениям.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>5-8 – повторить счет 1-4. Б.1-2 – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).</p> <p>3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону. 5-6 – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулак о кулак справа («молоточки»).</p> <p>7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону. Припев. «Представьте себе...»</p> <p>А.1-2 – прыжком-стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед. 3-4 – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс. 5-8 – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо. Б. – повторить движение части А. Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</p> | |
| <p>Январь Уроки 15-16</p> | <p>Разминка. Построение в шеренгу, круг. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ногой или хлопком, сидя на стуле. Упражнения с погремушками или хлопками. Танец «Кузнечик». Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ совершенствовать исполнение выученных движений. ✓ познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый) ✓ формировать умение слушать музыку. ✓ развить чувство ритма. |
| <p>Февраль Уроки 17-18</p> | <p>Разминка. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках. Первый куплет.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать умение ориентироваться в пространстве ✓ формировать правильное исполнение танцевальных шагов. ✓ -научить перестраиваться из одного рисунка в другой. ✓ - научить передавать заданный образ. |

| | | |
|---|---|--|
| | <p>А. 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек. Б. 1-8 – повторить движения части а, шаги назад. Припев: А. 1-2- два удара погремушками («Тук-тук»); 3-4 – три удара погремушками. 5-8 – повторить счет 1-4. Б. 1-4 – повторить движение части А, счет 1-4. 5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («Лапу подает»); Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев. Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени. Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета. Припев. Повторить упражнения припева. Проигрыш. Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг. Припев. Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторном припеве уйти по кругу к своему стулу. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</p> | |
| <p>Февраль Уроки 19-20</p> | <p>Разминка. Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий). Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4). Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках. Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ развить чувство ритма. ✓ развивать координацию движений. ✓ формировать пластику, культуру движения, их выразительность. ✓ совершенствовать исполнение выученных движений. |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Март Уроки 21-22</p> | <p>Разминка. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4). Танец «Кузнечик». Танцевальная разминка. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ развить музыкальный слух и чувства ритма. ✓ научить импровизировать. ✓ развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. |
| <p>Март Уроки 23-24</p> | <p>Разминка. Построение в круг. Танцевальные шаги: И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. А. 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. Б. 1-8 - с поворотом налево четыре приставных шага вправо. В. 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движение части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют: Четыре хлопка на каждый чет; Один хлопок на два счета и еще один хлопок на два; Четыре хлопка на каждый счет; Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ развить музыкальный слух и чувства ритма ✓ формировать умение ориентироваться в пространстве. ✓ учить правильной осанке при исполнении движений. |
| <p>Апрель Уроки 25-26</p> | <p>Разминка. Построение в круг. Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. (Муз. «Йоксу полька»). Построение в круг.</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ развить музыкальный слух и чувства ритма. ✓ обучить детей танцевальным движениям. ✓ развивать координацию движений. ✓ научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. ✓ научить «чувствовать» пару. |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>Описание танца</p> <p>1-я фигура. А – Б. 1-16 – шестнадцать шагов по кругу вправо. В – Г. 1-16 – восемь приставных шагов в том же направлении. Д – З. 1-32 – повторить движения частей А – Г в другую сторону, закончить лицом в круг.</p> <p>2-я фигура. А. 1-4 – два подскока на месте. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Б. – повторить движение части А. В. 1-4 – два удара правой ногой о поле. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. Г. – повторить движения части В с левой ноги. Д – З. – повторить движения частей А – Д. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p> | |
| <p><i>Апрель</i> Уроки 27-28</p> | <p>Разминка. Хлопки в ладоши - простые и ритмические. Положение рук перед собой, вверху, внизу справа, слева, на уровне головы. «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт. «шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево. Ритмический танец «Галоп шестерками». Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✓ -развить музыкальный слух и чувства ритма. ✓ -формировать правильное исполнение танцевальных шагов. ✓ -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз. |
| <p><i>Апрель</i></p> | <p>Отчетный концерт танцевального кружка.</p> | |

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Залогом успешного достижения целей Программы - благополучия ребенка и решения всех задач, связанных с его естественным развитием, раскрытием его природного потенциала и самореализацией, - является единство взглядов взрослых, которые призваны сопровождать человека в период его становления.

Ключевыми функциями взаимодействия родителей (законных представителей), образовательного учреждения и педагогом дополнительного образования являются:

- ✓ информационная.
- ✓ воспитательно-развивающая.
- ✓ формирующая.
- ✓ охранно-оздоровительная.
- ✓ контролирующая.
- ✓ бытовая.

Работа с родителями (законными представителями) предполагает решение следующих задач:

- ❖ формирование активной позиции родителей.
- ❖ вооружение родителей педагогическими знаниями и умениями.
- ❖ активное участие родителей в воспитании детей.

В течение учебного года с родителями (законными представителями) проводятся:

- анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей (законных представителей) о Программе.
- родительские собрания по ознакомлению родителей с работой по Программе, целями и задачами.
- распространение информационных материалов (папки – передвижки, памятки, буклеты).
- привлечение родителей (законных представителей) к изготовлению костюмов.
- консультации и беседы для родителей (законных представителей).
- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс музицирования для развития ритмических способностей детей.
- индивидуальные беседы по проблемам воспитания детей в сфере музыкально – ритмического развития.

- отчетный концерт.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Большое влияние на развитие детей в музыкально-ритмической деятельности оказывает созданная в детском саду предметно-развивающая среда. Для данного вида активности первостепенное значение имеет и пространственно-предметное окружение, и музыка, которая звучит и сопровождает движение ребенка, и, безусловно, готовность педагога к активному взаимодействию с ребенком в процессе музыкального движения, способность взрослых быть примером, выразительно двигаться, тонко передавая музыкальный образ.

В музыкально-спортивном зале для организации музыкально-ритмической деятельности имеются следующие атрибуты, музыкальные инструменты, технические средства:

Место проведения занятий: музыкально-спортивный зал, пол в зале гладкий, но не скользкий, удобным для влажной уборки.

Реквизит: различные атрибуты для танцев и ритмических композиций (в основном на каждого ребенка по 2 штуки), а именно:

- ✓ ленточки короткие (30-40 см) и длинные – на палочках (100-120 см);
- ✓ обручи цветные пластмассовые;
- ✓ шарфики газовые разных цветов;
- ✓ султанчики разных цветов;
- ✓ платочки танцевальные разных цветов;
- ✓ цветы искусственные (разные);
- ✓ листья осенние разные;
- ✓ веточки с зелеными листьями;
- ✓ звездочки на палочках — разных цветов;
- ✓ барабаны детские (4-10 штук);
- ✓ палочки деревянные;
- ✓ колокольчики и бубенцы;
- ✓ деревянные ложки;
- ✓ кастаньеты и другие шумовые инструменты;
- ✓ музыкальные инструменты - бутафорские или детские (игрушки): гармонь, скрипка, труба, гусли, свирель (дудочка), треугольники и другие;

- ✓ крупные игрушки или надувные модули - Матрешка, кукла-Неваляшка, Клоун и другие;
- ✓ куклы для танцев - по количеству девочек;
- ✓ самолетики (бумажные);
- ✓ лошадки на палочке;
- ✓ костюмы танцевальные (юбочки, сарафанчики, шаровары, русские рубашки, картузы, кокошники, бескозырки и другие);
- ✓ корзиночки (с цветами, грибочками) - 4-8 шт.;
- ✓ мячи разных размеров (по количеству детей);
- ✓ скакалки (по количеству детей);
- ✓ шапочки: маски животных, сказочных персонажей.

Технические средства: CD-проигрыватель, усилительные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, фото- и видеокамера, микрофон.

Музыкальные инструменты – фортепиано (аутентичное), синтезатор.

Изобразительный материал: традиционные портреты композиторов, иллюстрации к слушанию музыки - пейзажи в разные времена года, жанровые сценки и другие картинки и карточки (можно заменить на показ презентаций на экране).

3.2. Методическое обеспечение Программы

Для проведения занятий по Программе имеется:

Музыкальное сопровождение:

- ❖ комплекта CD-дисков по Программе;
- ❖ приложение из 5 комплектов CD и DVD-дисков к танцевально-игровому пособию «Ку-коши».
- ❖ приложение аудио-диска к сборнику Т.Э.Тютюнниковой «Потешные уроки».

Фонограммы: театральные шумы, русская народная плясовая музыка, музыка народов мира, танцевальная музыка из классических балетов, современная детская музыка, детские песни и др.

Видеофильмы: классические балетные постановки («Спящая красавица», «Щекуничик», «Лебединое озеро» П. И. Чайковского и др.), выступления гимнастов на соревнованиях, бальные танцы, выступления детей на праздниках и конкурсах и др.

Предложенный перечень является примерным и может корректироваться (расширяться, заменяться) в зависимости от индивидуальных особенностей детей и других факторов.

Также, методическое обеспечение программы представлено учебно-методическими изданиями.

3.3. Кадровое обеспечение Программы

Программу реализуют педагог дополнительного образования:

1) Козлова Кира Игоревна.

3.4. Список использованной литературы

1. Барабаш Л. Н. «Хореография для самых маленьких».
2. Бриске И.Э. «Основы детской хореографии». Ч.1 и Ч. 2. Челябинск. 2012.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». – Изд. 4-е, перераб. и доп. – СПб: Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015.
4. Гусев Г.П. «Этюды». – М., 2004.
5. Пуртова Т. В., Беликова А. Н., Кветная О. А.: «Учите детей танцевать». Владос, 2004.
6. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс. 2006.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД

25.09.23 14:30
(MSK)

Сертификат 3E1246E0441883C2B3AD993B130E7198

№ 144 ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,

Богданова Анна Сергеевна, Заведующий