

Управление образования администрации округа Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №81» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому направлению ~~развития детей~~



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 81»
О.Л. Ахметжанова
2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Горошинки»
(художественная направленность)**

Автор-составитель:
Зарко Ирина Павловна,
музыкальный руководитель,
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год.

о. Муром, 2020г.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Направленность и уровень программы;
 - 1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность;
 - 1.3. Отличительные особенности программы;
 - 1.4. Адресат программы;
 - 1.5. Объем и срок освоения программы;
 - 1.6. Формы обучения;
 - 1.7. Особенности организации образовательного процесса;
 - 1.8. Режим занятий и продолжительность занятий.
 - 1.9. Цель и задачи программы.
 - 1.10. Содержание программы.
 - 1.11. Планируемые результаты.
2. Комплекс организационно-педагогических условий.
 - 2.1. Условия реализации программы.
 - 2.2. Формы аттестации.
 - 2.3. Оценочные материалы.
 - 2.4. Методическое обеспечение программы
 - 2.5. Список литературы.
3. Приложение

Пояснительная записка

«Танцуй для себя. Если кто-то понимает – хорошо, если нет – не важно, продолжай делать то, что любишь».

Луис Хорст.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Горошинки" имеет художественную направленность.

В основу данной программы положен богатейший опыт теоретиков и педагогов-практиков:

- основная общеобразовательная программа "От рождения до школы" под редакцией Е.Н. Вераксы, Т.С. Комаровой и др.;
- Н.А Ветлугина "Музыкальное воспитание в детском саду" - М.: Просвещение, 1981.;
- программа А.И.Бурениной "Ритмическая мозаика";

Актуальность

При разработке программы "Горошинки" учитывались нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред.от 07.05.2013г. с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013г.) "Об образовании в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4.3172-14) М, 20.08.2014г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства Образования и науки России №09-3242 от 18.11.2015г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего школьника полноценным, всесторонне развитым. Наиболее полное раскрытие творческого потенциала личности дошкольника, определяется через выбор танцевального направления. Танцевальное движение — это один из наиболее продуктивных видов музыкальной деятельности с точки зрения формирования у дошкольников музыкального творчества и творческих качеств личности.

Отличительные особенности программы

Специфика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы детской хореографии «Горошинки» заключается в использовании комплексного подхода к хореографическому обучению, в ходе освоения которого формируется осознанный интерес к предметному содержанию образовательного процесса, формируются ценностные ориентации учащихся, ярче проявляются его общие и специальные творческие способности, склонности к занятиям хореографией, оформляются личностные позиции, связанные не только с заинтересованностью в достижении высоких результатов в области хореографии, но и в межличностной коллективной деятельности, подготовке концертных выступлений, выступлений, обеспечивающих осознание ответственности каждого за достижение общего результата.

В программу включены игровые упражнения, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горошинки» предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Учащиеся занимаются по программе:

1 год обучения – 5-7 лет.

Дошкольный возраст (5-6 лет) основные достижения возраста которого связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познаваемой позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Дошкольный возраст (6 - 7 лет) - период познания мира человеческих отношений, творчества и подготовки к обучению в школе. В этом возрасте ребенок в состоянии воспринять новые правила, смену деятельности и требования, которые будут предъявлены со стороны педагогов. Он постепенно адаптируется к социальной среде, способен учитывать точки зрения других людей и может начать с ними сотрудничать. Учащийся умеет сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с волевым усилием. К игровым интересам добавляется познавательный интерес. Но он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное. Ориентируясь на внешнюю оценку, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Горошинки» составлена с учётом физиологических и психологических особенностей каждого возраста. При зачислении обращается внимание на рекомендации психолога, состояние здоровья учащихся и отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям интенсивным физическим и интеллектуальным трудом на программном материале (наличие справки о допуске к занятиям от детского врача-педиатра).

Объём и срок освоения программы

Программа «Горошинки» рассчитана на один год обучения 38 учебных часа по 2 раза в неделю.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение детей проходит на занятиях во второй половине дня.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятие проводится 2 раза в неделю во второй половине дня.
Продолжительность занятий: 30 минут.

Структура занятий:

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

1. Вводная часть занятия занимает 5 - 15% от общего времени.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка

к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: ритуал приветствия, разминка: строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве.

2. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов), разучивание танца (композиция), игра (музыкально – двигательный этюд, творческие задания).

3. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

1.2. Цель и задачи программы.

Приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать развитию творческих способностей старших дошкольников через танцевальную и музыкально-ритмическую деятельность.

Задачи:

Формировать:

- уважительное отношение к своей семье и к сообществу детей и взрослых;
- основы безопасного поведения в быту, социуме, обществе;
- навыки проявления инициативы и самостоятельности;
- навыки проявления эмоциональной отзывчивости;
- готовность к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- первичные представления о себе и других людях, окружающем мире;
- первичные представления о малой родине, об отечественных традициях и праздниках;
- владение техникой хореографического движения (знать основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);
- умение (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);
- стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

Личностные

Формировать:

- самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

Метапредметные

Формировать:

- умение планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- умение ориентации на разнообразие способов решения задач;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Образовательные (предметные)

Формировать:

- особенности техники хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);
- знание о точках зала, умение самостоятельного перестроения в соответствие с заданием, знание одетских постановках в рамках хореографического искусства;
- владение навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);
- стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Ритмопластика(разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве.	9	2	7	Упражнения на постановку корпуса 1,2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги.
2.	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	9	2	7	Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».
3.	Разучивание танца (композиция)	10	3	7	Постановка хореографических номеров. Генеральная репетиция.
4.	Игровой танец	5	2	3	Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.
5.	Музыкально-двигательный этюд	5	2	3	Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера».
Всего:		38	11	27	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Модуль «Детская хореография»

Тема 1. Ритмопластика(разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве.)

Теория. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение.

Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

Тема 2. Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов.)

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика. Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и

деревья», «Пружинка».

Тема 3. Разучивание танца (композиция)

Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 4. Игровой танец

Теория. Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

Практика. «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

Тема 5. Музыкально-двигательный этюд

Теория. Значение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека.

Практика. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три

характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики. Школа-студия стилизованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка».

Планируемые результаты

Результатами 1 года обучения являются следующие целевые ориентиры:

- сформировано уважительное отношение к своей семье и к сообществу детей и взрослых;
- сформированы основы безопасного поведения в быту, социуме, обществе;
- сформированы навыки проявления инициативы и самостоятельности;
- сформированы навыки проявления эмоциональной отзывчивости;
- сформирована готовность к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- сформированы первичные представления о себе и других людях, окружающем мире;
- сформированы первичные представления о малой родине, об отечественных традициях и праздниках;
- владеет техникой хореографического движения (знать основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);
- проявляет интерес к занятиям;
- имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);
- имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

Личностные:

- сформированы основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну;

- развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно познавательные и внешние мотивы;
- развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

Метапредметные:

- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, классификации;
- развиты умения ориентации на разнообразие способов решения задач;
- развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные:

- владеет техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);
- знает точки зала, выполняет самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки);
- проявляет интерес к занятиям;
- имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене);
- имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

Ожидаемый результат:

Дети умеют:

- заинтересованно заниматься музыкально - ритмической и танцевальной деятельностью.
- самостоятельно организовывать исполнение танца (выбор движений, распределение роли).
- использовать разнообразные виды движений в музыкально-ритмической и танцевальной деятельности.

Дети знают:

- некоторые виды танца (народный, эстрадный, классический, спортивный и т.д.);
- некоторые приемы исполнения движений;
- имеют представление о танцевальной культуре.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

- Просторный зал со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Формы аттестации

Программа «Горошинки» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных

выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Методическое обеспечение программы

Программа строится на принципах:

1. Принцип целенаправленности:

Соблюдение данного принципа основывается на общих целях воспитания и развития личности ребёнка, которые соотносятся с целями задачами танцевального кружка. И предполагают создание условий для реализации программы

2. Принцип систематичности и последовательности:

Систематичность образовательного процесса обеспечивает последовательность в развитии личности ребёнка.

3. Принцип развивающего обучения в соответствии со способностями и возможностями ребёнка:

Определение ведущих целей обучения для развития у детей интереса к различным видам танцевальной деятельности, развития творческих способностей с учетом индивидуальных способностей и возможностей каждого ребёнка.

4. Принцип доступности:

Использование доступной формы деятельности (в основном игровой).

5. Принцип успешности:

Ребёнок должен понимать, что он уникален и неповторим. Должен быть уверен в своей успешности(даются задания, которые он способен выполнить).

Методы и приёмы используемые на занятиях:

Словесный метод: разъяснение, пояснение, вопросы, беседы, художественное слово;

Наглядный метод: показ движений, просмотр видеозаписей, показ иллюстраций;

Слуховой метод: анализ средств музыкальной выразительности, слушание музыки. Сравнение, сопоставление.

Практический метод: самостоятельная деятельность, игры, упражнения,, творческие домашние задания.

Приёмы:

- наглядно-зрительные: показ движений, иллюстраций, использование пособий по ориентировке в пространстве, музыкально-дидактические пособия.
- наглядно-слуховые: восприятие музыкального произведения, анализ средств музыкальной выразительности. Сравнение, сопоставление, музыкально-двигательные этюды.
- игровые: музыкальные загадки, игры, использование атрибутики, игрового танца.
- пояснения.
- словесная инструкция.

Список используемой литературы:

- Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой и др. – М.: Учитель, 2012.
- Н.А.Ветлугина «Музыкальное воспитание в детском саду» – М.: Просвещение, 1981.
- С.Л.Слущкая «Танцевальная мозаика». Хореография в детском саду – М.: ЛИНКА- ПРЕСС, 2006.
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – М.: СПб: ЛОИРО, 2000.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу» - М.: Гном и Д, 2002.
- Е.В.Горшкова «От жеста к танцу». Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям. Пособие для музыкальных руководителей ДОУ. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- С.И.Бекина, Т.П. Ломова «Музыка и движение». Упражнения, игры, пляски для детей 5-6, 6-7 лет. – М., 1984.
- М.А.Михайлова «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» –М.: Ярославль «Академия развития», 2004.
- М.Ю.Картушина «Логоритмические занятия в детском саду – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ – М.: Айрис – пресс, 2005.

**Календарный план работы танцевального кружка
на 2019-2020уч.г.:
Сентябрь**

1. Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения: 4. Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Хлопки на каждую долю такта с пружинкой. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег, широкий бег, прямой галоп, боковой галоп, поскоки, пружинистый шаг. Ходьба врассыпную, по большому кругу. Перестроение из колонны в шеренги. Ритмическая гимнастика « Пеликаны»: 1. Вытягивание шеи вверх. 2. Поднимание руки через сторону вверх, опустить . 3. Повороты назад, противоположную руку вы тянуть перед собой, вправо, влево. 4. Наклон вперед. Руки в стороны. 5. Присесть, голову наклонить, встать, голову поднять. 6. Лёжа, руки соединить «клюв», перекат вперед –назад. 7. Лёжа, руки пол подбородок. Согнуть попеременно ногу в колене, выпрямить «отряхивают лапки». 8. Прыжки на месте, руки внизу в стороны. 9. Упражнение на дыхание. Руки вверх, вниз через стороны со словом « Кря». «Ёжик» (а/з) «Качалочка» со свободным качанием рук.
---	---

Октябрь

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве:	Хлопки на сильную долю такта. Ходьба по залу, марш с хлопками, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках «змейкой», поскоки,
---	--

3 . Общеразвивающие упражнения: 4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	боковой галоп , дробный шаг, хороводный шаг. Перестроение из колонны в шеренгу, движение по кругу в разных частях зала. Полуоборот направо. Ритмическая гимнастика «Буратино» 1. Наклоны головы вправо –влево, вперед-назад. 2. Взмахи руками вверху «привет». 3. Отвести руки в сторону (правую, левую). 4. Наклон вперед, руки вытянуть и помахать ими . 5. Припадание вправо-влево 6. Сесть, наклон вперед –прямо. 7. Лёжа, поднять согнутую в колене ногу, опустить. 8. Упражнение «велосипед». 9. Прыжки « ноги в стороны –прямо». 10.Упражнение на дыхание. «Башкирская плясовая» Игра «Кулачки» Ходьба на носочках-пяточках, дробным шагом по залу.
--	---

Ноябрь

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения:	Тройные хлопки на ритмический рисунок музыки вправо, влево. Ходьба по залу, упражнение на координацию рук, мелкий бег по кругам разного цвета ,прямой галоп, боковой галоп со сменой направления движения, поскоки, хороводный шаг. Ходьба врассыпную, по большому кругу, смена направления движения. Перестроение в три колонны. Ритмическая гимнастика с осенними листьями « Разноцветная осень»: 1. Попеременное поднимание
---	--

4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	вытянутых рук и головы, опустить руки и голову. - Взмах руками вверх через стороны, опустить постепенно, листочки подрагивают в руке. «Ветер». Наклоны с листьями над головой в стороны. - Наклон вперед, показываем листья. - Присесть, положить листья, выпрямиться. Присесть, взять листья, встать. - Сидя. Положить листья на ноги и вести их к носочкам ног и обратно. - Лечь, попеременное касание листья согнутой в колене ноги. - Лёгкий бег на месте, кружение. - Упражнение на дыхание: «качалочка» вправо –влево, на выдох звук « ш-шш» «Бабка- Ёжка» Встать в круг, соединить свои ладони с соседними. Закрыть глаза, поднять руки, поsegmentное расслабление мышц.
--	--

Декабрь

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве: 3 . Общеразвивающие упражнения:	Хлопки по ритмическому рисунку музыки, образное движение «паровоз едет». Ходьба по залу, упражнение на координацию рук и ног, бег на носочках по диагонали, прыжки, боковой галоп лицом, спиной в круг, Образное движение «Обезьянки», ходьба змейкой, марш с остановкой. Ритмическая гимнастика « Лепка снеговика»: - Наклон головы вправо, влево с выпрямлением. - Попеременное поднятие рук вверх со сменой темпа. - Повороты в сторону с хлопком
---	---

4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«берём снег». 4. Наклон вниз, вперёд - «лепим снеговика». 5. Выпад вправо-влево «смотрим, какой получился». 6. Сидя, руки к себе, вперёд – «лепим второй ком». 7. лёжа, прижать руки к коленям, перекаат вправо- влево «лепим третий ком». 8. Лёжа, вытянуть ноги и руки вдоль туловища. Одновременное поднимание ноги и руки . 9. Упражнение на дыхание лёжа. Поднять руки и вести их по полу со словом «Ох». «Где живут чудеса?» (движения по тексту песни). Стойка, руки сцеплены за спиной. Релаксация под тихую медленную музыку, плавные движения рук и ног.
---	--

Январь

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги: 3 . Общеразвивающие упражнения:	Попеременные хлопки и притопы под музыку. Ходьба по залу по ориентирам, со сменой направления, марш с ритмичным сжиманием рук в кулаки, бег на носочках змейкой в одну и другую сторону, поскоки, захлест голени назад, ходьба полуприседа, хороводный шаг, перестроение. Ритмическая гимнастика «Кузнецы» 1. Поднять руки, стукнуть рукой о руку над головой. 2. То же самое вправо – влево. 3. Те же движения вперёд. 4. Присесть, стукнуть по колену. 5. Сесть, вытянув ноги в стороны,
--	--

4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	наклониться к ноге и стукнуть у носочка ноги со словом «тук». 6. «Наковальня»(мостик) 7. Лёжа махи ногами поочередно вверх -вниз 8. Прыжки ноги и руки стороны, вместе с хлопком над головой. 9. Упражнение на дыхание «раздуваем меха» Танец «Диско» (из «Ритмической гимнастики» Бурениной) Релаксация лёжа с закрытыми глазами.
--	---

Февраль

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги: 3 . Общеразвивающие упражнения: 4 .Ритмический танец:	Качалочка вправо - влево Ходьба по залу попеременно с маршем на месте , со сменой положения рук, бег на носочках по большому кругу, двум маленьким кругам, поскоки, припадание, перестроение в 4 колонны. Ритмическая гимнастика «Пограничники»: 1. Встать на носочки, руку приложить ко лбу. 2. Выпад в стороны, руки ко лбу. 3. Присесть, постепенно лечь, затем встать. 4. Ползание вперёд –назад. 5. Перекат лёжа вправо – влево. 6. Приставной шаг вправо –влево. 7. Прыжки по 4 точкам. 8. Упражнение на дыхание со словом «Ш – ш – ш» «Бескозырка белая» (движения танца
---	---

5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	«Яблочко») Релаксация под звуки моря.
---	--

Март

1.Ритмопластика: 2.Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги: 3 . Общеразвивающие упражнения: 4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Ковырялочка. Ходьба по залу по ориентирам, со сменой ведущего, бег в «воротики», змейкой, поскоки, «улитка» хороводным шагом, перестроение. Ритмическая гимнастика с цветами: 1. Поднять – опустить цветы. 2. Качание рук над головой. 3. Пружинка с попеременным выставлением рук вперёд. 4. Взмах рукой в сторону с отставлением ноги. 5. Присесть, постепенно встать. 6. Выпад вперёд с плавными движениями рук вперёд –назад. 7. Кружение, руки над головой. 8. Повтор первого упражнения. «Полька с цветами» («Полька», муз. Рахманинова). Встать в круг, поднять цветы, опустить со словом «ах».
--	--

Апрель

1. Ритмопластика: 2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, танцевальные шаги: 3. Общеразвивающие упражнения: 4. Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	Пружинка с поворотом вправо – влево. Ходьба по залу по ориентирам, в круг – из круга; бег на носочках по диагонали, обратным ходом, враспынную, ползание «раки», переменный шаг, перестроение. Ритмическая гимнастика «Друзья» (в парах): 1. «Лодочка» - поднять соединённые руки – опустить. 2. Наклоны вправо – влево. 3. Пружинка с выставлением ноги на носочек. 4. Встать спинами, сцепить локти, наклониться вперёд. 5. В том же положении: присесть – встать. 6. Сесть лицом друг к другу, ноги в стороны. Соединить ладони, выпрямиться. 7. Лечь лицом друг к другу «велосипед» 8. Встать, прыжки на одной ноге, взявшись за руку. 9. Упражнение на дыхание, как № 1. Танец по песне «Дружба крепкая» парами. Соединиться спинами, встать прямо, постепенно присесть и расслабить мышцы ног и рук, опираясь на спину товарища.
---	--

Май

1. Ритмопластика: 2. Строевые упражнения, упражнения на ориентировку в	Пружинка с раскачиванием рук вперёд – назад. Ходьба по залу по ориентирам, по одному, парами, упражнение на
--	---

пространстве, танцевальные шаги: 3 . Общеразвивающие упражнения: 4 .Ритмический танец: 5. Упражнение на расслабление мышц и укрепление осанки:	внимание с цветными флажками «марш», «бег», бег лёгкий, сильный, скрестный, шаг польки, выбрасывание ног вперёд в движении, пружинный шаг, перестроение. Ритмическая гимнастика «Буратино»: 1. Поднимание рук попеременно. 2. «Нос» с выставлением ноги на пятку вправо – влево. 3. Наклон вперёд, развести руки в стороны, встать покачать головой. 4. Пружинка вправо – влево. 5. Сесть на пол, упор руками сзади, упражнение «ножницы». 6. Сидя с помощью рук перекатиться вправо - влево. 7. Лёжа, приподняться на руках как можно выше. 8. Побарахтаться. 9. Прыжки с хлопками над головой. 10.Высокий бег на месте. 11.Повторить 1 упражнение со словом «ха –ха - ха» Танец «Па –де грасс» (перестроение под музыку). Повороты в стороны с расслабленными руками.
--	---

Перспективный план работы танцевального кружка

на 2019-2020уч.г.

Сентябрь

1. Диагностика уровня сформированности музыкально - ритмических и танцевальных способностей детей.
2. Формирование состава танцевального кружка.
3. Составление плана работы танцевального кружка.
3. Вводная беседа о танце, разучивание танцевальных шагов, упражнения на ориентировку в пространстве «Строй круг», «Найди своё место».

Октябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к празднику осени:

Старшая группа – Танец с ложками.

Подготовительная группа – Танец осенних листочков.

Ноябрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню Матери:

Старшая группа – Танец разноцветная игра.

Подготовительная группа – Танец с полотнами.

Декабрь

Постановка и разучивание танцевальных композиций к Новогодним праздникам:

Старшая группа – Танец Золотых рыбок, Танец Новогодних игрушек.

Подготовительная группа – Танец Новогодних игрушек,

Танец Оживших Минут.

Январь

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню защитника Отечества:

Старшая группа – Танец «Морячка».

Подготовительная группа – Матросский танец «Яблочко».

Февраль

Постановка и разучивание танцевальных композиций ко Дню 8 Марта:

Старшая группа – Танец «Весеннее очарование», Вальс цветов.

Подготовительная группа – Танец «Чарльстон».

Март

Постановка и разучивание танцевальных композиций к весеннему празднику:

Старшая группа – Танец «Модницы», Китайский танец с веерами.

Подготовительная группа – Танец с цветами.

Апрель

Постановка и разучивание танцевальных композиций к выпуску в школу и к празднику «Путешествуем на воздушном шаре»:

Старшая группа – Танец негритят, Ковбойский танец, Бразильский танец.

Подготовительная группа – Танец «Компьютер».

Май

1. Повторение пройденного материала.
2. Диагностика уровня сформированности музыкально-ритмических и танцевальных способностей детей.
3. Отчётные выступления танцевального кружка на празднике в старшей группе «Путешествуем на воздушном шаре» и на выпускном празднике в подготовительной группе «Волшебный цветок».
4. Выступление на районном хореографическом фестивале «На балу у Золушки».