

Муниципальное образование Узловский район;
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 25
(МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25

Протокол от «21» августа 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 25

Зверева Е.А.

Приказ от «21» августа № 13/д

СОГЛАСОВАНА

Заседанием Совета родителей

Протокол от «21» августа 2023 г. № 5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

МДОУ детский сад общеразвивающего вида №25

«Музыкально-ритмическая гимнастика»

на 2023-2024 уч.год

Автор-составитель Антонова И.В.

2023г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 25
(МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25

Протокол от «21» августа 2023 г. № 4

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий МДОУ д/с
общеразвивающего вида № 25

_____ Зверева Е.А.

Приказ от « 21 » августа № 13/д

СОГЛАСОВАНА

Заседанием Совета родителей

Протокол от « 21 » августа 2023 г. № 5

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

МДОУ детский сад общеразвивающего вида №25

«Музыкально-ритмическая гимнастика»

на 2023-2024 уч.год

Автор-составитель Антонова Н.В.

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.1.1. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....
- 1.1.2. Возрастные особенности контингента воспитанников
- 1.1.3. Цели и задачи программы.....
- 1.1.4. Принципы.....
- 1.1.5. Ожидаемые результаты
- 1.1.6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы.....

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Методические приемы.....
- 2.2. Особенности реализации программы.....
- 2.3. Структура занятия.....
- 2.4. Учебно-тематический план.....
- 2.5. Календарно-тематический план.....
- 2.6. Работа с родителями

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Материально-техническое обеспечение.....
- 3.2. Программно-методическое обеспечение.....

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по танцевально-ритмической деятельности «Музыкально-ритмическая гимнастика» (далее Программа) является рабочей программой по развитию двигательных и физических способностей детей старшего дошкольного возраста посредством организации дополнительных занятий ритмикой и хореографией.

Программа разработана Антоновой Н.В., инструктором по физической культуре муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида №25.

Нормативно-правовую базу Программы составляют:

- с законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- приказом Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- ФЕДЕРАЛЬНЫХ ТРЕБОВАНИЯ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЯМ В ЧАСТИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ВОСПИТАННИКОВ, УТВЕРЖДЕННЫХ ПРИКАЗОМ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ ОТ 28 ДЕКАБРЯ 2010 Г. № 2106;
- лицензией на право оказывать образовательные услуги по реализации образовательных программ по видам образования, по уровням, по профессиям, специальностям, направлениям подготовки, по подвидам дополнительного образования, указанным в приложении к настоящей лицензии (бессрочно) от «23» декабря 2015 г., № 0133/02939 серия 71Л02 № 0000160 (с изменениями – приказ от 19.07.2021 г. № 925),
- уставом муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида № 25, утвержденным приказом комитета образования администрации муниципального образования Узловский район от 20.07.2015 № 114-д.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса в части дополнительного содержания, формируемого участниками образовательного процесса, организуемого с учетом потребностей детей и запросов родителей.

1.1.1 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это музыкально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения музыкально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

1.1.2. Возрастные особенности контингента воспитанников.

Содержание программы реализуется начиная со старшего дошкольного возраста.

Возрастные особенности детей шестого года жизни.

Возраст 5— 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому воспитатели уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Дети активно обращаются к правилам при регулировании своих взаимоотношений со сверстниками, *формируются социальные представления морального плана.*

Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Возрастные особенности детей седьмого года жизни.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

1.1.3. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формировать у детей физические и творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

Образовательные:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе.

1.1.4. Принципы

индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

1.1.5. Ожидаемые результаты

К концу срока реализации программы дети могут в движении выразить характер музыки, самостоятельно создать музыкальный образ, отличить в движении метр и простейший ритмический рисунок. У детей скоординированные, грациозные и выразительные движения; хорошо развиты гибкость, пластичность, выразительность и точность; умение выполнять движения совместно с педагогом. У детей выражен интерес к занятиям, они раскрепощены, умеют работать в паре и в коллективе, а так же понимают и исполняют ритмические движения в соответствии с характером музыки, знают и различают основные направления хореографического искусства – классический, балетный, современный танец.

1.1.6. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина). Также для подведения результатов работы в конце учебного года проводится отчетный концерт для родителей.

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы:

Фамилия, имя ребенка	Гибкость, пластичность (0 – 5 б.)	Музыкаль- ность (0 – 5 б.)	Внимание (0 – 5 б.)	Коорди- нация, ловкость движений (0-5 б.)	Уровень развития
-------------------------	---	----------------------------------	------------------------	---	---------------------

1. Гибкость, пластичность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

2. Музыкальность.

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

3. Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

4. Координация движений

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении упражнений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Методические приемы

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

2.2. Особенности реализации программы

В предлагаемой программе предусмотрены различные формы работы с детьми, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В музыкально-ритмическую гимнастику входят:

«*Игроритмика*». Она является основной для развития чувства ритма и двигательных способностей детей. Это свободное, красивое и координационно правильное выполнение движения под музыку.

«*Игрогимнастика*» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. Это строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения и дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

Раздел «*Игротанцы*» направлен на формирование у детей танцевальных движений через разучивание танцевальных шагов и элементов хореографических упражнений в народных балльных и современных танцах.

Нетрадиционные виды упражнений

«*Игропластика*» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости.

«*Игровой стретчинг*» - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование

правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

«Пальчиковая гимнастика» предполагает развитие мелкой моторики и координации движений рук. Такие упражнения улучшают память, мышление и развивают фантазию.

Закаливанию и оздоровлению детского организма помогает «игровой самомассаж», с помощью которого у ребёнка развивается навык собственного оздоровления.

«Музыкально-подвижные игры». Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования-все то, что требуется для достижения цели занятия.

«Игры-путешествия». Во время их проведения организуются все виды подвижной деятельности для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее. Играя, ребята спланируют, реализуют свои мечты о путешествиях.

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений и специальных заданий для развития фантазий, творческой инициативы, способностей, познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

2.3. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая — наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения.

Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп — умеренный.

В циклограмму совместной деятельности подготовительной группы введено по два занятия в неделю. Они проходят во второй половине дня в блоке совместной деятельности. Их продолжительность составляет:

-в подготовительной группе — не более 30 минут.

Группа формируется из числа воспитанников соответствующих возрастных групп с учетом индивидуальных способностей и склонностей воспитанников и пожеланий родителей. Наполняемость групп: не более 15 человек.

2.4 УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

№	Тема занятия	Количество занятий	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	Танцевальная композиция «Капельки»	12 занятий	12мин	348мин	6 ч.
2.	Комплекс ритмической гимнастики «Куклы».	20 занятий	20мин	580мин	10ч
3.	Комплекс ритмических упражнений с лентами: «Шум ветра»	16 занятий	16мин	464мин	8 ч
4.	Танцевальная композиция «Весенние бабочки»	16 занятий	16 мин	464мин	8ч
		64 занятия			32ч

2.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Тема
Октябрь 1неделя	1.Знакомство с занятием ритмикой, правила поведения на занятиях ритмической гимнастикой (теория) 2. Правильные и.п., ходьба по кругу, построение врассыпную, в круг –чередовать 3. Бег по залу «змейкой» 4.Игровое упражнение- «Прыгай-хлопай», «Велосипед» 5. Танцевальная композиция «Капельки» 6.П/и «Море волнуется» 7. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Октябрь 2 неделя	1.Ходьба с перестроением в две колонны - в одну «Игра Шишка-камешек» 2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчи-кузнечики» 3.Танцевальная зарядка «Буратино» 4. И/у для развития ритма «Прыгай-хлопай» 5. Акробатика «Складочка», «Корзинка» 6.Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Море волнуется» 8. Упражнение на восстановление дыхания «Сон на берегу моря»
Октябрь 3 неделя	1.Правильная постановка стопы при беге(теория) 2. Боковой галоп, бег спиной вперед 3.Танцевальная зарядка «Буратино» 4.Иу для развития ритма «Зайка-попрыгайка» 5.Акробатика «Складочка»- наклон из положения сидя, ноги

	вместе, грудью коснуться колен, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. 6. Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Фигуры» 8.Релаксация «Сон на берегу моря»
Октябрь 4 неделя	1.Ходьба бодрая-спокойная-чередовать, игра в движении «Великаны-гномы» 2.Бег-«Бабочки», подскоки с ноги на ногу, боковой галоп 3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» 4.И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» 5.Акробатика-«Складочка»- наклон из положения сидя, ноги вместе, «Бабочка»- сидя, согнув колени пятки на полу. Положить колени на пол и в и.п. 6.Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Бездомный заяц» 8.Релаксация «Сон на берегу моря»
Ноябрь 1 неделя	1.Хороводная игра «Ручеек», ходьба выполняя простые движения с предметами. 2.Бег с перестроением в 2,3 колонны, бег широкий, острый, с остановками 3.Танцевальная зарядка «Два веселых гуся» 4.И/у для развития ритма «Прохлопай музыкальный ритм» 5.Акробатические упр. «Бабочка», «Складочка» 6.Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Стоп» 8.Релаксация «В лесу»
Ноябрь 2 неделя	1.Ходьба на полупальцах, на носках, топающим шагом, приставным шагом с приседанием 2.Бег в сочетании с прыжками, шаг польки, бег «Птички» 3.Танцевальная зарядка «Антошка» 4.И/у для развития ритма «Слушай и повторяй» 5.Акробатика- «Лягушки», «Кольцо» 6.Танцевальная композиция «Капельки» 7.П/и «Невод» 8.Релаксация «В лесу»
Ноябрь 3 неделя	1.Ходьба «Воротики», ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. 2. Бег вперед- назад, руки за головой; прыжки с захлестом голени назад, руки на пояс, в стороны, вверх; шаг с притопом 3.Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» 4.И/у для развития чувства ритма: «Подхвати ритм» 5.Акробатика «Полушпагат», «Лягушки» 6.Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7.П/и Удочка» 8.Релаксация «В лесу»
Ноябрь 4 неделя	1. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Ходьба на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом

	2. И/у «Лошадки» 3. Танцевальная зарядка «В траве сидел кузнечик» 4. И/у «Подхвати ритм» 5. Акробатика -движения брейк данса 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Догонялки с хвостиком» 8. Релаксация «В лесу»
Декабрь 1 неделя	1. Ходьба «Спираль», ходьба "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением. 2. Бег пружинящий, подскоки парами, бег «Мышки» 3. Танцевальная зарядка «Чунга-чанга» 4. И/у «Подхвати ритм» 5. Акробатика «Полушпагат», «Березка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Совушка» 8. Психогимнастика «Остров плакс»
Декабрь 2 неделя	1. Ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками, Хороводная игра «Круг-кружочек» 2. Бег «Водоворот», бег с перестроением из одного круга в два 3. Танцевальная зарядка –по замыслу воспитанников 4. И/у для развития ритма «Хлоп-топ» 5. Акробатика «Складочка», «Корзинка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Салки» 8. Психогимнастика «Остров плакс»
Декабрь 3 неделя	1. Синхронность при выполнении танцевальных движений(теория) 2. Простейшие танцевальные элементы в форме игры «Кто кого перетанцует» 3. Ходьба и бег с выполнением простых движений с предметами (малый мяч) 4. И/у для развития ритма «Хлоп-топ» 5. Акробатика «Шпагат» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Музыкальная шляпа» 8. Релаксация «Падает снег»
Декабрь 4 неделя	1. Ходьба- высокий шаг в разном темпе и ритме; приставной шаг вперед- назад, вправо- влево 2. Танцевальный бег, правила исполнения, бег на месте 3. Танцевальная зарядка «Куклы-неваляшки» 4. И/у для развития ритма «Хлопки и удары ногой на каждый счет». Игра на определение динамики музыкального произведения 5. Акробатика «Шпагат», «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и « 8. Релаксация «Скажи доброе словечко»
Январь 2 неделя	1. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса

	тела 2. Бег вперед- назад, руки за головой, бег с перестроением в 2 колонны, в 3. 3. Танцевальная гимнастика «Куклы-неваляшки» 4. И/у для развития ритма: хлопки в парах под ритмичную музыку 5. Акробатика «Лягушка», «Кольцо», «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. И/и «Замри!» 8. Релаксация: «На корабле»
Январь 3 неделя	1. Поклон. Для чего он нужен. Правила исполнения (теория) 2. Бег в медленном, умеренном, быстром темпе-чередовать; подскоки на месте и в движении 3. И/у для развития ритма: прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии 4. Разучить фигуры в танце (Линия, круг, змейка, воротца) 5. Акробатика «Мост» из положения лежа, «Лодочка» 6. Комплекс ритмической гимнастики «Куклы» 7. П/и «Спортивная фигура, замри!» 8. Релаксация «Осенний лист»
Январь 4 неделя	1. Ходьба на носках, пятках, перекатом, высоко поднимая колени – чередовать на каждую 8-ю долю 2. Бег скрестным шагом, шаг польки, боковой галоп 3. Танцевальная гимнастика: упражнения с короткими лентами «Ветерок» 4. И/у для развития ритма: притопы с хлопками попеременно 5. Акробатика «Мост из положения лежа, «Березка» 6. Комплекс ритмических упражнений «Куклы» 7. П/и «Рыбак и рыбки» 8. Релаксация «В саду»
Февраль 1 неделя	1. Выполнить упражнение «Приветствие». Дети приветствуют друг друга, сначала касаясь носами, затем плечами, руками и так далее. (Возможен вариант приветствия, придуманного самими детьми). Ходьба в колонне по одному, в парах. 2. Бег «Снежинки», «Змейкой» подскоками 3. Танцевальная гимнастика: «Подражаем животному миру»)- музыка Ариэля Рамиреса 4. И/у для развития ритма «Прыжки медленно, быстро, еще быстрее» 5. Акробатика «Полушпагат», «Корзинка» 6. Ритмические упражнения «Куклы» 7. П/и «Рыбак и рыбки» 8. Элементы самомассажа. (Дети садятся друг за другом («сороконожка») и выполняют элементы самомассажа (поглаживание, растирание, похлопывание).
Февраль 2 неделя	1. Ходьба кружась вправо, влево, гусиным шагом с изменением

	темпа 2.Бег с перестроением в два круга, бег по кругу, держась за руки с поворотом кругом с началом другой музыкальной части 3.Танцевальная гимнастика: упражнения с элементами художественной гимнастики, используя длинные ленты, индивидуально: «мах», «змейка», «восьмёрка» 4.И/у для развития ритма: «Сороконожка» 5.Акробатика: «Улитка», «Шпагат» 6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Ловишки с лентой» 8.Релаксация «Дерево»
Февраль 3 неделя	1.Ходьба, на месте, под чтения стихотворения, ходьба три шага вперед, два назад 2.Бег легкий, бег, топая ногами, семенящий бег под соответствующую музыку 3.Танцевальная гимнастика «Танцуем сидя» 5.Акробатика «Шпагат», «Лягушка» 4.И/у для развития ритма: «Протопай ритм своего имени» 6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Веселые жмурки» 8.Релаксация «Минута тишины»
Февраль 4 неделя	1.Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга 2.Бег с кружением влево вправо, бег с импровизацией 3.Танцевальная гимнастика «Часики» 4.И/у для развития ритма «Что звучит» 5.Акробатика «Кувырок вперед», «Складочка» 6.Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Замри!» 8.Релаксация «Кукла»
Март 1 неделя	1. Ходьба пружинящим, топающим шагом, "с каблук" "с каблук" 2.Бег с выбросом прямых ног на вперед, назад; подскоки с вращением рук вперед-назад. 3.Танцевальная гимнастика «Танец гномов» 4.И/у для развития ритма: хоровод с пением «Каравай» и хлопками на каждый шаг и через шаг 5.Акробатика: кувырок вперед, «Шпагат» 6. Комплекс ритмических упражнений с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Удочка» 8.Релаксация «Шум моря»
Март 2 неделя	1.Ходьба «Ручеек», ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением 2. Бег легкий, ритмичный, передающий различный образ, бег врассыпную, с последующим перестроением в определенную фигуру 3.Танцевальная гимнастика «Чебурашка» 4.И/у для развития ритма «Передай хлопок» 5.Акробатика: упр. «Цапля», «Ласточка», «Колобок» 6.Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра»

Март 3 неделя	7.П/и «Тише едешь-дальше будешь» 8.Релаксация «Птички» 1.Ходьба на носках парами, на пятках тройками, приставной шаг вперед-назад 2.Бег на носках, на пятках- чередовать на каждую музыкальную фразу. прыжки на месте, из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами 3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» 4.И/у для развития ритма «Прыг-скок» 5.Акробатика «Мост» из положения лежа, «Березка» 6. Музыкально- ритмическая композиция с лентами «Шум ветра» 7.П/и «Лошади и наездники» 8.Релаксация «Мыльные пузыри»
Март 4 неделя	1. Ходьба «солдатик», бег «бабочка», «солнышко», ходьба «маятник», бег « морские волны». 2. Прыжки на месте и в движении из стороны в сторону, кенгуру, кенгуру с поджатыми ногами 3.Танцевальная гимнастика «Красная Шапочка» 4.И/ для развития ритма и музыкальности «Сороконожка» 5.Акробатика: Кувырок вперед, «Кобра», «Лучики» 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Совушка» 8.Релаксация «Спящий котенок»
Апрель 1 неделя	1. Ходьба на носках, парами(игрп «Один-двое», перестроение по ориентирам. 2. Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. 3.Танцевальная гимнастика «Мячик» 4.И/у для развития ритма и музыкальности «Ходьба на носках, пятках, с выносом прямых ног вперед, спиной вперед со сменой на каждые 8 тактов музыки» 5.Акробатика: « мост» из положения лежа, «Улитка», 6.Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Горелки» 8.Релаксация «Весенний сад»
Апрель 2 неделя	1.Ходьба приставным шагом вправо и влево с приседанием, ходьба с оббеганием змейкой каждого ребенка в колонне 2.Бег с поворотом вокруг себя на каждый удар в бубен, шаг польки в парах 3Танцевальная гимнастика «Мячик» 4. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» 5.Лягушка, «Лягушка» на животе, «шпагат», «Кобра». 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Горелки» 8. Упражнения на расслабление мышц: улитка, надуть и сдуть шарик.

Апрель 3 неделя	1. Ходьба с элементами корректирующей гимнастики (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок и т. п.), ходьба «Крокодильчики» 2. Бег «Водоворот», бег по кругу с ловлей мяча от инструктора, стоящего в центре круга 3. Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии: «Два веселых гуся» 5. Гимнастики растягивания с элементами релаксации (из серии «Подражаем животному миру») 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7. П/и «Шишки, желуди, орехи» 8. Релаксация «На морском дне»
Апрель 4 неделя	1. Ходьба парами, тройками с перестроением в круг, в два круга, «звездочкой» 2. Прыжки на корточках с продвижением вперед, руки на коленях, бег правым, левым боком 3. Танцевальная гимнастика «Маленький танец» 4. И/у для развития ритма «Прыг-скок» 5. Гимнастика растягивания: махи, полушпагат, «Ласточка» 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7. П/и «Море волнуется» 8. Релаксация «На морском дне»
Май 1 неделя	1. Ходьба со сменой ведущего: (игра шишка-кашечек), ходьба на четвереньках 2. Бег с поворотами вокруг себя в одну и в другую сторону, прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге «Попрыгунчик-кузнечики» 3. Танцевальная гимнастика «Поросята» 4. И/у для развития ритма: «Передай хлопок» 5. Стойка на лопатках, «Бабочка» 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7. П/и «Листья и ветер» 8. Релаксация «Котята»
Май 2 неделя	1. Ходьба вперед, назад, спиной вперед с высоким подниманием колена, шаги галопа, широкие шаги в стороны с переносом веса тела 2. Бег по кругу, врассыпную, бег «змейкой», бег с выбрасыванием ног в стороны, руки к плечам. 3. Танцевальная гимнастика «Поросята» 4. И/у для развития ритма и муз. слуха: «Прыгай-хлопай» 5. Упражнения на растягивание: «Звезда», «Струночка». 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7. П/и «Гимнастическая фигура замри!» 8. Релаксация «Гномики»
Май 3 неделя	1. М/и «Ручеек», ходьба «Спираль» 2. Бег на носках, семенящим шагом, бег «как волк», обычный бег со сменой ведущего 3. Танцевальная гимнастика «Поросята»

Май 4 неделя	4. И/у для развития чувства ритма «На три счета шагай, на 4-й приседай» 5.Акробатика: Мост из положения лежа (выборочно –из положения стоя), «кошка», «корзинка». 6. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 7.П/и «Ловишки с лентой» 8. Релаксация «Морские волны» 1. Танцевальная композиция «Весенние бабочки» 2.Диагностика навыков и умений детей 3.Заключительный отчетный концерт
--------------	--

2.6. Работа с родителями

Включает в себя:

Ознакомительное собрание в начале года(сентябрь);

Консультации ;

Открытые занятия(один раз в квартал);

Отчетный концерт(май).

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технической обеспечение и условия реализации

Для реализации данной программы необходимы:

Оборудованный балетными станками и зеркалами физкультурный зал;

Наличие специальной танцевальной формы (чешки, футболка,юбка-для девочек,шорты-для мальчиков);

Наличие музыкального инструмента (пианино);

Концертмейстер (владение фортепиано для ритмического, классического и народного танцев);

Музыкальный материал для проведения занятий (нотный материал по ритмическому, классическому и народно-сценическому танцам);

Наличие аудиоаппаратуры с флеш- носителем;
 Наличие музыкальной фонотеки;
 Наличие танцевальных костюмов;
 Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература;
 Наличие мультимедийной установки;
 Наличие индивидуальных ковриков для игрового стретчинга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИГРОВЫХ ПОСОБИЙ

Наименование оборудования		Количество (шт.)
1.	Мячи резиновые большие	12
2.	Мячи резиновые среднего размера	10
3.	Мячи малые	15
4.	Обручи среднего размера	15
5.	Палки гимнастические	15
6.	Султанчики	30
7.	Степы	10
8.	Кольца	12
9.	Ленты	20
10.	Косички, шнуры	20
11.	Флажки	20

3.2 Программно-методическое обеспечение

- 1 Баринаева М.А.Рабочая программа дополнительного образования по хореографии «Азбука танца».
- 2 Буренина А.И. Рабочая программа по хореографии «Ритмическая мозаика».
- 3 Зарецкая Н.,Роот З. «Танцы в детском саду» Москва 2003.
- 4 Смелова О.А. Рабочая программа дополнительного образования по хореографии «Веселый каблучок».
- 4 ФирилеваЖ.Е.,СайкинаЕ.Г.Дополнительная образовательная программа «Танцевально - игровая гимнастика СА-ФИ-ДАНСЕ».
- 5 Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 2-е изд., испр. и доп. – СПб.:ЛОИРО,2000-220с.
- 6 Л.Г. Верховина, Л.А.Заикина.- Волгоград : Учитель, 2013.- 126с. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты, рекомендации.
- 7 Е.Н. Вавилова; Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 1981.-96с.:ил; 20см.
- 8 М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков; Гимнастика-учебное пособие М.: Академия 2002г. – 448с.
- 9 В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.-296с.:илл.

- 10 Л. И. Латохина; Хатха-йога для детей/ М.: Просвещение, 1993.-160с.: ил.
- 11 Т.А. Тарасова; контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: Творческий центр «Сфера»,2006г. – 176с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
- 12 Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебн.НОС./ Под ред.А.И. Фёдорова. – Челябинск:УралГАФК,1996.-89с.