

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 44 Г. ТОМСКА

Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ № 44 г.Томска  
протокол № 1  
от «30» 09 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«РИТМИКА И ТАНЕЦ»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 учебных года**

Автор-составитель:  
Ганзюк Наталья Геннадьевна,  
педагог дополнительного  
образования,  
1 квалификационная категория

Томск - 2022

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
  - 1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Первый год обучения (5-6 лет)
  - 1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Второй год обучения (6-7 лет)
- 1.4. Планируемые результаты
  - 1.4.1. Планируемые результаты. Первый год обучения (5-6 лет)
  - 1.4.2. Планируемые результаты. Второй год обучения (6-7 лет)

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график
    - 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет
    - 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы
    - 2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
    - 2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы
- Приложения

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» художественной направленности ориентирована на развитие творческих способностей и воображения посредством музыки и движения.

**Актуальность** разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 84% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы. Также актуальность программы определяется требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"), а именно:

п.1.6. ФГОС ДО программа направлена на "обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей";

п.2.6. "Содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности";

п. 2.7. Конкретное содержание образовательных областей может реализовываться в различных видах деятельности, таких, как ... музыкальная (музыкально-ритмические движения) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» в соответствии с Распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» **ориентирована на** удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, формировании общей культуры воспитанников ДООУ. В процессе освоения программы воспитанники приобщаются к познанию окружающего мира, у них формируется художественный вкус, чувство прекрасного. Искусство танца с давних времен является языком, с помощью которого люди способны выражать свои чувства. Танец таит в себе огромные возможности для успешного художественно-эстетического, социально-коммуникативного, физического, познавательного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость зрителю и исполнителю — танец раскрывает и растит духовные силы, способствует всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, поскольку предполагает интеграцию всех образовательных областей.

Таким образом, дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика и танец», составленная с опорой на положения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования будет способствовать интеграции дошкольного и дополнительного образования, как необходимого условия достижения новых образовательных результатов.

Программа «Ритмика и танец» разработана **с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта

дошкольного образования»;

- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20).

**Отличительная особенность программы** «Ритмика и танец» в том, что она носит вариативный характер используемых с детьми методов и приемов, что обеспечивает психолого-педагогическую поддержку художественно-творческого и эмоционального развития детей в танцевальной деятельности. Программа построена по тематическому принципу, включает в себя репродуктивные виды хореографического искусства и танцевальную деятельность творческого характера.

**Методологической основой для разработки занятий, используемых в программе являются следующие подходы и концепции:**

**Концепция системного построения процесса воспитания** (В. А. Караковский, Л. И. Новикова, Н. Л. Селиванова), в соответствии с которой воспитание – целенаправленное управление процессом развития личности.

Цель воспитания – всестороннее гармоничное развитие личности. Цель осуществляется путем решения следующих задач:

- Формирование у воспитанников целостной и научно обоснованной картины мира;
- Формирование гражданского самосознания личности;
- Приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям;
- Развитие у воспитанника креативности;
- Формирование самосознания и осознание личностью собственного «Я», помощь воспитаннику в самореализации.

Реализация обозначенных целей и задач требует создания гуманистической системы воспитания, содержанием которой становятся общечеловеческие ценности, такие, как Человек, Семья, Труд, Знания, Культура, Отечество, Земля, Мир [26, с. 9].

Понятие ценностей лежит в основе **аксиологического подхода**, который рассматривает человека как высшую ценность общества и позволяет, с одной стороны, изучать явления с точки зрения заложенных в них возможностей удовлетворения потребностей людей, а с другой - решать задачи гуманизации общества.

В центре аксиологического мышления находится концепция взаимозависимого, взаимодействующего мира. Она утверждает, что наш мир — это мир целостного человека, поэтому важно научиться видеть то общее, что не только объединяет человечество, но и характеризует каждого отдельного человека. Именно в контексте такого мышления гуманизация представляет глобальную тенденцию современного общественного развития, а утверждение общечеловеческих ценностей составляет его содержание [26, с. 15].

Использование **личностно-ориентированного подхода** в обучении способствует концентрации внимания педагога на целостной личности человека, позволяет заботиться о развитии не только его интеллекта, гражданского чувства ответственности, но и духовной личности с чувственными, эстетическими, креативными задатками и способностями развития.

Цель личностно-ориентированного образования — это создание условий для полноценного становления следующих функций индивида: способность человека к выбору; умение рефлексировать, оценивать собственную жизнь; поиск значения жизни; творчество; создание образа «Я»; ответственность (в соответствии с формулировкой «Я отвечаю за всё») [21].

**Культурологический подход** представляет собой интегративный метод системной организации целостного образовательного процесса, обуславливающий специфические требования к отбору содержания и технологий, а также созданию специальных специфических условий образования в соответствии с концептуальными положениями, обеспечивающими формирование личности обучающегося как субъекта культуры на основе преемственности.

Культурологический подход предполагает решение воспитательных задач на основе культурных традиций, сложившихся в конкретном обществе и соответствующих особенностям и менталитету нации, помогает бережно сохранять и передавать достижения культуры.

Возникновение данных подходов является ответом на новый социальный заказ на образование в постиндустриальном обществе. Особенно важен культурологический подход, определяющий человека как духовного субъекта культуры, обладающего такими свойствами, как понимание смысла жизни, ответственность, способность к культурному творчеству и самовыражению себя в культуре. Такой подход к образованию способствует учёту национальных, религиозных, исторических особенностей воспитанников, сближению образования с их жизнью [22].

**Адресат программы** – дети в возрасте 5-7 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям хореографией по состоянию физического и/или психического здоровья.

**Возрастные особенности:** Дошкольный возраст является важным периодом в жизни ребенка, на протяжении которого происходит развитие многих физических и психических функций организма, формируется личность, характер, способности. При участии взрослых, которые организуют, контролируют, оценивают, а при необходимости и корректируют поведение и деятельность ребенка, происходит его включение в социальные формы жизнедеятельности, в процессы познания и общения, в различные виды деятельности, включая игру и начальные формы труда.

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка, поскольку возраст 5-7 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах: повышения интеллекта, выработки нравственных черт, проявления характера, силы воли, умения управлять эмоциями, роста физической подготовленности. Именно в это время проявляются совершенно новые, индивидуальные качества, растут потребности детей в получении все новых знаний, навыков и умений. Сама природа, как будто подсказывает, что пора переходить к активному образовательному процессу, который бы со всех сторон охватывал совершенствование личности, вырабатывал различные индивидуальные черты характера у ребенка старшего дошкольного возраста.

В возрасте 6-7 лет в организме идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

В дошкольном возрасте еще не закончено окостенение скелета, опорно-двигательный аппарат легко поддается деформациям, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, положением тела, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза, конечностей. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног.

Дыхание у детей-дошкольников частое и поверхностное. Бронхиальное древо еще недостаточно сформировано, дыхательные мышцы слабы. Физическое воспитание содействует активизации дыхательной функции, укреплению дыхательной мускулатуры, улучшению функций кровообращения, сердечно-сосудистой системы.

В детском возрасте ЦНС обладает высокой пластичностью, что способствует легкому усвоению новых форм движений. У дошкольников несовершенна координация движений, в процессе двигательной активности легко развивается утомление, поэтому крайне важно

правильно дозировать их физические нагрузки.

У детей этого возраста формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении различных упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своей деятельности. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т. д.).

Характерной особенностью данного возраста является также развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи; более высокого уровня достигает развитие наглядно-образного мышления и начинает развиваться логическое мышление. Также развивается творческое воображение, чему способствуют различные игры, неожиданные ассоциации, яркость и конкретность представляемых образов и впечатлений.

Психическое развитие и становление личности ребенка к концу дошкольного возраста тесно связаны с развитием самосознания. У ребенка 6 – 7 летнего возраста формируется самооценка на основе осознания успешности своей деятельности, оценок сверстников, оценки педагога, одобрения взрослых и родителей. Ребенок становится способным осознавать себя и то положение, которое он в данное время занимает в семье, в детском коллективе сверстников.

У детей старшего дошкольного возраста формируется рефлексия, т. е. осознание своего социального «я» и возникновение на этой основе внутренних позиций. В качестве важнейшего новообразования в развитии психической и личностной сферы ребенка 6 – 7 летнего возраста является соподчинение мотивов. Осознание мотива «я должен», «я смогу» постепенно начинает преобладать над мотивом «я хочу».

Ребенок 6 – 7 летнего возраста стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые подлежат общественной оценке и охватывают различные сферы. Одной из таких сфер является хореография.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на два года обучения (с сентября по май), общее количество учебных часов для освоения программы – 144 часа (72 часа на каждый учебный год).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая работа в одновозрастном постоянном составе.

**Режим занятий** — для детей 5-6 лет – 1 раз в неделю, 6-7 лет - 2 раза в неделю, **периодичность** - с сентября по май включительно; **продолжительность** – для детей 5-6 лет - 25 минут; 6-7 лет - 30 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание условий, способствующих целостному развитию личности ребенка, сохранению и укреплению его здоровья средствами двигательной активности (ритмика, танец).

**Задачи:**

- воспитание любви и интереса к искусству хореографии;
- сохранение здоровья детей через:
  - развитие двигательных навыков и умений;
  - развитие физических данных, координации движений, гибкости, «мышечного чувства», хореографической памяти, выносливости;
  - психологическое раскрепощение учащихся;
- развитие эстетического вкуса, овладение культурой поведения и общения;
- овладение свободой движения;
- активизация творческих способностей.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Первый год обучения (возраст 5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Что такое танец		Знакомство с хореографическим искусством и его спецификой, инструктаж по ТБ. Беседа с детьми о хореографическом искусстве. Исходное положение тела. Основная форма приветствия на занятии. Игра на знакомство «Снежный ком»	0,5	0,5
2.	Понятие «линия танца»		Правила поведения на занятии. Поклон. Исходное положение тела. Понятие «линия танца». Движение по линии танца. Игры на знакомство «Снежный ком», «Паутинка».	0,5	0,5
3.	Круг		Исходное положение тела. Поклон. Основное построение на занятии. Исходное положение тела. Понятие «линия танца». Построение в круг, движение по кругу по линии танца. Игры на знакомство. Игра «Пузырь».		1
4.	Ходьба в различных направлениях		Исходное положение тела. Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца маршевым шагом. Движение по периметру зала. Ходьба по залу с носка. Способы передвижения детей. Игра «Стоп, кадр!».	0,5	0,5
5.	Фигурная маршировка		Исходное положение тела. Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца маршевым шагом. Движение по периметру зала. Ходьба по залу с носка, на полупальцах. Способы передвижения детей. Игра «Стоп, кадр!».		1
6.	Характер музыки		Исходное положение тела. Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца маршевым шагом. Движение по периметру зала. Ходьба по залу с носка, на полупальцах. Веселый и грустный характер музыки. Хороводная игровая разминка «Колобок». Игра с листочками.		1
7.	Темп и характер музыки		Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца. Марш. Ходьба по залу с носка, на полупальцах, на пятках. Беседа об осени и её признаках. Игровой этюд «Осень». Игровая разминка «Колобок». Игра «Путаница».	0,5	0,5
8.	Музыка и движение	Праздник Осени	Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца. Марш. Ходьба по залу с носка, на полупальцах, на пятках. Способы передвижения детей. Этюд «Осень». Игра по выбору детей.		1
9.	Ориентировка в пространстве		Поклон для девочек и мальчиков. Построение в круг из свободного расположения и обратно. Марш. Ходьба по залу с носка, на полупальцах, на пятках. Образное упражнение «Мишка косолапый». Игра «Найди своё место».		1
10.	Разминка «Зверобика»		Поклон для девочек и мальчиков. Построение в круг из свободного расположения и обратно. Марш. Ходьба по залу с носка, на полупальцах, на пятках. Образные упражнения «Мишка косолапый», «Пингвины». Музыкально-ритмическая разминка «Зверобика». Игра «Найди своё место».		1
11.	Прыжки		Поклон для девочек и мальчиков. Построение в круг из свободного расположения и обратно. Марш. Ходьба по залу с носка, на полупальцах, на пятках. Образные упражнения «Мишка косолапый», «Пингвины». Прыжки на двух ногах. Музыкально-ритмическая разминка	0,5	0,5

			«Зверобика». Игра «Найди своё место».		
12.	Хоровод. Хороводный этюд «Самовар»	Концерт ко Дню матери	Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Прыжки на двух ногах. Музыкально-ритмическая разминка «Зверобика». Танцевальная композиция хороводного типа «Самовар». Игра «Найди своё место».	0,5	0,5
13.	Игровая разминка «Все спортом занимаются»		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Прыжки на двух ногах. Игровая разминка «Все спортом занимаются». Танцевальная композиция хороводного типа «Самовар». Игра с листочками.		1
14.	Боковой приставной шаг		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Образные упражнения. Боковой приставной шаг. Изменение направления движения. Прыжки на двух ногах в продвижении вперед. Хлопки. Музыкально-ритмическая игра «Канон для малышей».	0,5	0,5
15.	Смена партнера		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Образные упражнения. Боковой приставной шаг. Изменение направления движения. Прыжки на двух ногах в продвижении вперед. Хлопки. Игра «Красные сапожки».		1
16.	Галоп. Полька		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Образные упражнения. Боковой приставной шаг. Галоп. Изменение направления движения. Прыжки на двух ногах. Хлопки. Игра «Красные сапожки». Танцевальная композиция хороводного типа «Самовар».	0,5	0,5
17.	«Литовская полька»	Новогодний утренник	Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Образные упражнения. Боковой приставной шаг. Галоп. Изменение направления движения. Прыжки на двух ногах. Танцевальная композиция «Литовская полька» (1 часть). Игра «Красные сапожки».		1
18.	Положения рук в паре. «Лодочка»		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Образные упражнения. Боковой приставной шаг. Галоп. Изменение направления движения. Прыжки на двух ногах. Танцевальная композиция «Литовская полька». Игра «Здравствуй, дружочек!»		1
19.	Прыжки на одной ноге		Поклон. Построение в круг. Фигурная маршировка. Галоп. Изменение направления движения. Прыжки на одной ноге. Танцевальная композиция «Литовская полька». Игра «Здравствуй, дружочек!»	0,5	0,5
20.	Игры на преодоление двигательного автоматизма	Открытое занятие	Поклон. Круг. Фигурная маршировка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Галоп. Изменение направления движения. Прыжки на одной ноге. Танцевальная композиция «Литовская полька». Игра на преодоление двигательного автоматизма «Паровозик».		1
21.	Перестроение в колонны		Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Перестроение из круга в колонны по 2, по 3, по 4. Танцевальная композиция «Литовская полька». Игра «Паровозик».		1
22.	Разминка на разные виды шагов «Ведь я такая...»		Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения в положении сидя на полу. Перестроение в колонны по 2, по 3, по 4. Игровое упражнение «Шарик». Танцевальная композиция (по согласованию с муз. руководителем и воспитателями). Игра «Угадай, кто я?»		1
23.	Связь музыки и движения		Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения в положении сидя на полу. Перестроение в колонны по 2, по 3, по 4. Игровое упражнение «Снеговика и снежинки». Танцевальная композиция (по согласованию с муз. руководителем и воспитателями). Игра «Угадай, кто я?»	0,5	0,5
24.	Финская полька		Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения в положении сидя на полу. Перестроение в колонны по 2, по 3, по 4. Игровое упражнение «Снеговика и снежинки». Галоп. Изменение направления		1



			движения. Ритмические рисунки с хлопками. Финская полька.		
25.	Образные упражнения	Праздник 8 Марта	Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения в положении сидя на полу. Образные упражнения «Кукушка», «Бабочка». Игровое упражнение «Шарик». Игровое упражнение «Снеговика и снежинки». Финская полька.		1
26.	Позиции ног		Поклон. Фигурная маршировка. Упражнения в положении сидя на полу. Перестроение в колонны по 2, по 3, по 4. Позиции ног: 6, 1, 2, 3. Финская полька. Игра по выбору детей.	0,5	0,5
27.	Упражнения на формирование осанки		Поклон. Перестроение в колонны по 2, по 3, по 4. Упражнения в положении сидя на полу. Позиции ног. Упражнения на формирование осанки. Игровое упражнение «Гуси-лебеди». Финская полька.		1
28.	Упражнения на развитие силы мышц ног		Поклон. Перестроение в колонны по 2, 4 маршевым шагом. Перестроение «змейкой» в круг. Танцевальная разминка «Семь сорок». Упражнения на развитие силы мышц ног. Выпады. Танцевальная композиция «Аты-баты, шли солдаты». Игра «Ку-чи-чи».		1
29.	Перестроения в линию, колонну		Поклон. Понятия «ряд», «линия», «шеренга», колонна». Построения в линии, колонны. Перестроения в колонны по 2, 4 из свободного расположения, из круга. Перестроение «змейкой» в круг. Танцевальная разминка «Семь сорок». Упражнения на развитие силы мышц ног. Танцевальная композиция «Аты-баты, шли солдаты». Игра «Ку-чи-чи».	0,5	0,5
30.	Танцевально-игровая композиция «Тик-так»	Открытое занятие	Поклон. Построения в линии, колонны. Перестроения в колонны по 2, 4. Перестроение «змейкой» в круг. Танцевальная разминка «Семь сорок». Танцевальная композиция «Тик-так». Игра «Вожделение за нос».		1
31.	Подскоки		Поклон. Перестроения в колонны по 2, 4. Перестроение «змейкой» в круг. Танцевальная разминка «Семь сорок». Подскоки. Танцевально-игровая композиция «Топ, хлопок». Игра «Вожделение за нос».		1
32.	Танцевальная композиция «Большой хоровод»		Поклон. Перестроение в 2 круга (круг в круге). Танцевальная разминка «Семь сорок». Галоп, подскоки. Танцевальная композиция «Большой хоровод». Игра «Вожделение за нос».		1
33.	Шахматный порядок		Поклон. Танцевально-игровая разминка «Разноцветная игра». Перестроения в колонны по 4. Шахматный порядок. Танцевальная композиция «Большой хоровод». Игра по выбору детей.	0,5	0,5
34.	Танцевально-игровая разминка «Бублики»		Поклон. Круг. Фигурная маршировка. Танцевально-игровая разминка «Бублики». Перестроение в шахматный порядок. Танцевальная композиция «Тик-так». Игра по выбору детей.		1
35.	Коммуникативные игры		Поклон. Построение в круг парами. Танцевально-игровая разминка «Бублики». Подготовка к бегу, бег. Игры «Здравствуй, дружочек», «Вожделение за нос». «Воротца». Игра «Ручеёк».	0,5	0,5
36.	Упражнения на расслабление	Отчётный концерт	Поклон. Танцевально-игровая композиция «Мишки Гами». Шахматный порядок. Притопы. Demi, grand plié по 6 и 3 позиции ног. Прыжки с поджатыми ногами. «Берлинская полька». Музыкально-ритмическая игра «Семь фигур». Упражнения на расслабление. Игра «Запрещённое движение».		1
			<b>ИТОГО</b>	7	29

### 1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана. Второй год обучения (возраст 6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Количество часов	
				Теория	Практика
1.	Беседа по истории танца		Инструктаж по ТБ. Беседа с детьми о хореографическом искусстве, его истории. Поклоны в танце. Игра «Я не хочу с тобой танцевать»	0,5	0,5
2.	Разминка-путешествие		Поклон. Варианты поклонов детей. Фигурная маршировка. Разминка-путешествие в зоопарк. Игра «Я не хочу с тобой танцевать».	0,5	0,5
3.	Рисунок танца. Развитие рисунка «круг»		Поклоны. Построение в круг из свободного положения и обратно, перестроение в круг из других рисунков. Фигуры «круг в круге», 2, 3, 4 круга, «восьмёрка». Игра «Чей кружок быстрее соберётся».	0,5	0,5
4.	Комбинирование движений		Поклон. Построение в круг. Движение по линии танца маршевым шагом, с носка, на полупальцах, на пятках в сочетании с движениями рук. Способы передвижения, предложенные детьми. Построение в круг из свободного положения и обратно, перестроение в круг из других рисунков. Фигуры «круг в круге», 2, 3, 4 круга, «восьмёрка». Игра «Чей кружок быстрее соберётся».		1
5.	Ходьба в различных направлениях		Поклон. Построение в круг, перестроения. Фигуры с использованием круга. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Способы передвижения детей. Игра «Чей кружок быстрее соберётся». Игра «Стоп, кадр!».	0,5	0,5
6.	Ориентировка в пространстве		Поклон. Построение и перестроения с кругом. Фигуры с использованием круга. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Способы передвижения детей. Игра «Ниточка и иголочка».		1
7.	Характер музыки		Поклон. Ходьба по кругу, фигуры с кругом. Спокойный, торжественный характер музыки. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Разминка-путешествие в зоопарк. Игра «Ниточка и иголочка».		1
8.	Темп музыки и движения. Ускорение и замедление	Открытое занятие	Поклон. Ходьба по кругу, фигуры с кругом. Темп музыки и движения. Ускорение и замедление темпа. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Хороводная игровая разминка «Бублички». Игра «Ниточка и иголочка».		1
9.	Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу»		Поклон. Ходьба, бег по кругу, фигуры с кругом. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Игра «Ниточка и иголочка».	0,5	0,5
10.	Динамические оттенки музыки		Поклон. Разминка по кругу, фигуры с кругом. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Динамические оттенки громче, тише. Игра		1

	и движения		«Кошки-мышки».		
11.	Колонна, линия, диагональ		Поклон. Разминка по кругу, фигуры с кругом. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Понятия «колонна», «линия», «диагональ». Перестроения. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Динамические оттенки громче, тише. Игра «Кошки-мышки».		1
12.	Основы дефиле		Поклон для девочек и мальчиков. Разминка по кругу, фигуры с кругом. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Что такое дефиле. Игра «Я – супермодель».		1
13.	Танцевальные ходы.		Поклон для девочек и мальчиков. Разминка по кругу, фигуры с кругом. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Комбинации движений в танцевальных ходах. «Топающий шаг», «Петушки», «Цапли», «Гномы». Игра «Я – супермодель».		1
14.	Приставные шаги с demi plié		Поклон. Разминка по кругу. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Приставные шаги с demi plié. Комбинации движений в танцевальных ходах. «Топающий шаг», «Петушки», «Цапли», «Гномы». Игра «Ку-чи-чи».		1
15.	Танцевальная композиция с элементами импровизации	Фестиваль народного творчества «Горенка»*	Поклон. Разминка по кругу. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу». Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Танцевально-игровая композиция с элементами импровизации «Банана мама». Игра «Ку-чи-чи».		1
16.	Работа рук с предметами	Праздник Осени/ День отца	Поклон. Разминка по кругу. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Работа рук с лентами и платками. Приставные шаги с demi plié. «Топающий шаг», «Петушки», «Цапли», «Гномы». Танцевально-игровая композиция с элементами импровизации «Осень». Игра «Ку-чи-чи».	0,5	0,5
17.	Образные упражнения		Поклон. Разминка по кругу. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Работа рук с лентами и платками. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения «Ласточка», «Волк», «Лягушки», «Каракатица». Игра «Море волнуется». Танцевально-игровая композиция с элементами импровизации «Банана мама». Игра «Кошки-мышки».		1
18.	Танцевальная композиция с предметами		Поклон. Разминка по кругу. Движение по линии танца вперёд, назад, боком, задом наперёд. Работа рук с лентами и платками. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения «Ласточка», «Волк», «Лягушки», «Каракатица». Игра «Море волнуется». Танцевально-игровая композиция с элементами импровизации «Осень». Игра «Кошки-мышки».		1
19.	Галоп с разворотом		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения «Ласточка», «Волк», «Лягушки», «Каракатица». Галоп, галоп с разворотом. Игра «Море волнуется». Танцевально-игровая композиция с элементами импровизации «Банана мама».		1
20.	Танцы эпохи Средневековья. Народные танцы		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп с разворотом. Беседа по истории танца. Крестьянский «Бранль». Игра «Море волнуется».	0,5	0,5
21.	История танца. Полька		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп с разворотом. Беседа по истории танца. Полька. «Литовская полька», «Берлинская полька». Игра «Море волнуется».	0,5	0,5
22.	Переменный ход		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп в паре.		1

			Галоп с разворотом. Переменный ход. Танцевальная композиция «Русский лирический». Игра «Море волнуется».		
23.	Танцы эпохи Средневековья. Придворные танцы		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп в паре. Галоп с разворотом. Переменный ход. Танцевальная композиция «Русский лирический». Придворные танцы: «Павана», «Полонез», «Менуэт». Шаг полонеза. Игра «Ку-чи-чи».	0,5	0,5
24.	Прыжки на двух ногах с разворотом	Концерт ко Дню матери	Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп в паре. Галоп с разворотом. Переменный ход. Танцевальная композиция «Русский лирический». Прыжки на двух ногах с разворотом. Шаг полонеза. Игра «Делай, как я».		1
25.	Упражнения на формирование осанки		Поклон. Разминка по кругу. Приставные шаги с demi plié. Образные упражнения. Галоп в паре. Галоп с разворотом. Переменный ход и его разновидности. Прыжки на двух ногах с разворотом. Упражнения на формирование осанки. Шаг полонеза. Игра «Делай, как я». Композиция танца «Полонез».		1
26.	Движения народного танца. Скрестный шаг		Поклон. Фигурная маршировка. Переменный ход и его разновидности. Перестроение в колонны по 4. Скрестный шаг. Прыжки на двух ногах с разворотом. Упражнения на формирование осанки. Танцевальный этюд «Сиртаки». Игра «Делай, как я».	0,5	0,5
27.	Движения народного танца. «Ковырялочка»		Поклон. Танцевальные ходы. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. Танцевальный этюд «Сиртаки». «Ковырялочка». Игра «Делай, как я».	0,5	0,5
28.	Рисунок танца. «Расчёска»		Поклон. Танцевальные ходы. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. «Ковырялочка». Танцевальный этюд «Сиртаки». Рисунок в танце. «Расчёска». Игра по выбору детей.		1
29.	Взаимодействие в паре		Поклон. Танцевальные ходы. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. «Ковырялочка». «Расчёска». Особенности парного взаимодействия. Бесконтактный способ взаимодействия. Игра «Зеркало».	0,5	0,5
30.	Кадриль	Открытое занятие	Поклон. Танцевальные ходы. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. «Ковырялочка». История танца «Кадриль». Фигуры кадрили. Танцевальная композиция «Детская кадриль». Игра «Зеркало».		1
31.	Образ в танце		Поклон. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. Передача образа в танце с помощью движений. Игровые упражнения на передачу образа: «разбойник», «король», «охрана», «Баба Яга», «принцесса».		1
32.	Танцы с предметами		Поклон. Переменный шаг, скрестный шаг. Прыжки с разворотом. Игровые упражнения на передачу образа. Использование предметов в танце. Танцевальный этюд «Ковбой».		1
33.	Упражнения на развитие гибкости		Поклон. Танцевальные ходы. Прыжки. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальный этюд «Снежинки». Игра «Зеркало».		1
34.	Перевороты на коленях	Новогодний утренник	Поклон. Танцевальные ходы. Прыжки. Упражнения на развитие гибкости. Танцевальные этюды «Ковбой», «Снежинки». Игры «Мы повесим шарик», «Мы пойдём сейчас налево».		1
35.	Упражнения в положении на четвереньках		Поклон. Танцевальные ходы. Прыжки. Упражнения в положении на четвереньках. Танцевальная композиция «Разбойники». Игра «Ёлочки-пенёчки».		1

36.	Рисунок и переход		Поклон. Танцевальные ходы. Прыжки. Упражнения в положении на четвереньках. Танцевальная композиция по выбору детей. Понятия «рисунок» и «переход». Построение в колонну по 2. Расход парами и по одному. Игра «Ручеёк».	0,5	0,5
37.	Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца»		Поклон. Танцевальные ходы. Бег. Прыжки. Упражнения на развитие гибкости. Построение в колонну по 5, по 4, по 3, по 2. Расход парами и по одному. Игра «Ручеёк». Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца».		1
38.	Квадратный хоровод		Поклон. Танцевальные ходы. Бег. Прыжки. Упражнения в положении на четвереньках. Хороводный шаг. «Змейка». Квадратный хоровод. Игра по выбору детей.	0,5	0,5
39.	Фигуры в танце. «Цепочка», «Корзинка»		Поклон. Танцевальные ходы. Бег. Прыжки. Упражнения для формирования осанки. Хороводный шаг. «Змейка». Квадратный хоровод. Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца», «Цепочка», «Корзинка». Игра «Распутай узор».		1
40.	«Присядки»		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». Приседания. «Присядки». Квадратный хоровод. Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца», «Цепочка», «Корзинка». Игра «Распутай узор».		1
41.	Движение по диагонали		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». Правила исполнения движений по диагонали. Приседания. «Присядки». Квадратный хоровод. Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца», «Цепочка», «Корзинка». Игра «Распутай узор».		1
42.	«Хлопушки»		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». Хлопки. «Хлопушки». Движения по диагонали. «Присядки». Квадратный хоровод. «Звёздочка», «Воротца», «Цепочка», «Корзинка». Игра «Распутай узор».		1
43.	Танцевальная композиция «Барыня»	Открытое занятие	Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». «Хлопушки». Движения по диагонали. «Присядки». «Звёздочка», «Воротца», «Цепочка», «Корзинка». Игра «Распутай узор». Особенности русского быта в Сибири. Танцевальная композиция «Барыня». Игра «Ручеёк» по кругу.	0,5	0,5
44.	«До-за-до»		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». «Хлопушки». Движения по диагонали. «Присядки». Фигура «до-за-до». Танцевальная композиция «Барыня». Игра «Ручеёк» по кругу.	0,5	0,5
45.	Стретчинг		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». «Хлопушки». Движения по диагонали. «Присядки». Фигура «до-за-до». Упражнения на растяжку. Танцевальная композиция «Барыня». Игра «Ручеёк» по кругу.		1
46.	Силовые упражнения		Поклон. Ритмическая разминка «Чингисхан». «Паучок». Выбрасывание ног вверх с опорой на руки сзади. Движения по диагонали. «Присядки». Фигура «до-за-до». Упражнения на растяжку. Танцевальная композиция «Барыня». Игра «Ручеёк» по кругу.		1
47.	Прыжки		Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». «Паучок». Выбрасывание ног вверх с опорой на руки сзади. Движения по диагонали. «Присядки». Фигура «до-за-до». Упражнения на растяжку. Прыжки на двух ногах с разворотом, с одной ноги на другую ногу. Игра «Ты — дрозд».		1
48.	Волны		Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». Движение «Волна». Волны руками вперёд, в сторону. Выбрасывание ног вверх с опорой на руки сзади. Движения по диагонали. Фигура «до-за-до». Упражнения на растяжку. Прыжки на двух ногах с разворотом, с одной ноги на другую ногу. Игра «Ты — дрозд».		1
49.	Припадания		Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». Волны руками вперёд, в сторону. Припадания. Движения по диагонали. Фигура «до-за-до». Упражнения на растяжку. Прыжки на двух ногах с разворотом, с одной ноги на другую ногу. Игра «Ты — дрозд».		1

50.	«Моталочка»	Праздник 8 Марта	Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». Волны руками вперёд, в сторону. Движения по диагонали. Припадания. Игра «Ты — дрозд».		1
51.	Махи ногами		Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». Волны руками вперёд, в сторону. Движения по диагонали. Припадания. Махи ногами вперёд. Игра «Ты — дрозд».		1
52.	Элементы современной хореографии	Фестиваль народного творчества «Горенка»*	Поклон. Ритмическая разминка «Молодая лошадь». Волны руками вперёд, в сторону. Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Махи ногами вперёд. Игра «Ты — дрозд».		1
53.	Ритмическая разминка «Чунга-Чанга»		Поклон. Ритмическая разминка «Чунга-Чанга». Волны руками вперёд, в сторону. Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Махи ногами вперёд, в сторону. Игра по выбору детей.		1
54.	Релаксация		Поклон. Ритмическая разминка «Чунга-Чанга». Волны руками вперёд, в сторону. Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Махи ногами вперёд, в сторону. Упражнения на релаксацию. Игра «Море волнуется...»		1
55.	Танцевальная композиция с элементами современной хореографии	Конкурс «Хрустальный башмачок»*	Поклон. Ритмическая разминка «Чунга-Чанга». Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Махи ногами вперёд, в сторону. Упражнения на релаксацию. Танцевальная композиция с элементами современной хореографии «Чарли». Игра «Море волнуется...»	0,5	0,5
56.	Упражнения на равновесие		Поклон. Ритмическая разминка «Чунга-Чанга». Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Упражнения на равновесие. Махи ногами вперёд, в сторону. Упражнения на релаксацию. Танцевальная композиция с элементами современной хореографии «Чарли». Игра «Море волнуется...»		1
57.	Упражнения для укрепления мышц пресса		Поклон. Ритмическая разминка «Чунга-Чанга». Движения по диагонали. Ходьба по выворотной позиции. Махи ногами вперёд, в сторону. Упражнения для укрепления мышц пресса. Танцевальная композиция с элементами современной хореографии «Чарли». Игра «Море волнуется...»		1
58.	Флешмоб		Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Беседа с детьми «Что такое «Флешмоб». Танцевальная композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра по выбору детей.	0,5	0,5
59.	Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника		Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника. Танцевальная композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра по выбору детей.		1
60.	Импровизация	Конкурс «Солнечный город»*	Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника. Танцевальное упражнение на импровизацию «Роботы». Танцевальная композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра по выбору детей.		1
61.	Коммуникативные игры и упражнения		Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Упражнения для укрепления мышц пресса. Танцевальная композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра на коммуникацию «Лавата».		1
62.	Шуточные танцы		Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Упражнения на равновесие. Шуточный танец (по согласованию с музыкальным руководителем и воспитателями). Танцевальная		1

			композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра на коммуникацию «Лавата».		
63.	Упражнения на развитие координации		Поклон. Ритмическая разминка «Бибика». Движения по диагонали. Упражнения на развитие координации. Шуточный танец. Танцевальная композиция с элементами флешмоба «Лето». Игра на коммуникацию «Лавата».		1
64.	Танцевальная композиция «Прощайте, игрушки»	Отчётный концерт	Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». Упражнения на равновесие и координацию. Танцевальная композиция «Прощайте, игрушки». Игра на коммуникацию «Лавата».		1
65.	История танца. «Вальс»	Конкурс «Волшебная лампа»*	Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». История танца «Вальс». Вальсовая дорожка. Танцевальная композиция «Прощайте, игрушки». Игра на коммуникацию «Лавата». Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
66.	«Фигурный вальс» 1 фигура		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». «Фигурный вальс» 1 фигура. Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
67.	«Фигурный вальс» 2 фигура		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». «Фигурный вальс» 1, 2 фигуры. Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
68.	«Фигурный вальс» 4 фигура		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». «Фигурный вальс» 1, 2, 4 фигуры. Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
69.	«Фигурный вальс» 3 фигура		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». «Фигурный вальс» 3 фигура. Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
70.	Композиция танца «Фигурный вальс»		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». Композиция танца «Фигурный вальс». Игра «Веретено и принцесса».		1
71.	Танцевальная композиция с элементами импровизации		Поклон. Ритмическая разминка «В Африке реки». Танцевальная композиция в современных ритмах с элементами импровизации (по согласованию с музыкальным руководителем и воспитателями). Игра «Веретено и принцесса».	0,5	0,5
72.	Повторение пройденного	Выпускной бал	Поклон. Ритмическая разминка по выбору детей. Танцевальная композиция в современных ритмах с элементами импровизации. «Фигурный вальс». Образные упражнения. Игра по выбору детей.		1
	<b>ИТОГО:</b>			12	60
*	Сроки проведения Конкурсов и Фестивалей устанавливаются сторонними организаторами, поэтому могут быть изменены				

## 1.4. Планируемые результаты.

### – 1.4.1. Первый год обучения (5-6 лет)

В результате освоения программы воспитанники научатся (будут знать и уметь):

- определять:
  - характер музыки (весёлый, грустный, спокойный, торжественный);
  - темп (медленный, умеренный, быстрый);
  - динамические оттенки (тихо, громко);
- будут уметь строить, сужать и расширять круг, двигаться по кругу по линии танца;
- строиться из свободного расположения в круг, шеренгу, колонну и обратно;
- получают представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, корпуса, ног);
- освоят первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- смогут исполнять простой поклон на месте, пружинки, одинарный притоп, марш, бег, пружинку, хлопки, прыжки на месте и с продвижением на 2-х ногах;
- показывать положение рук на поясе, в паре;
  - VI позицию ног,
  - I свободную позицию ног,
  - тройной притоп,
  - шаг с носка,
  - приставной шаг,
  - галоп,
  - отведение ноги вперед, в сторону на носок, каблук,
- выразительно исполнять изученные танцы и образные этюды.

### – 1.4.2. Второй год обучения (6-7 лет)

В результате освоения программы воспитанники научатся (будут знать и уметь):

- определять характер и темп музыки, структуру музыкального произведения, его форму;
- смогут овладеть ритмическим разнообразием хлопков и притопов;
- свободно перемещаться в парах, по кругу, владеть навыками смены партнеров;
- перестраиваться из свободного расположения в круг, колонну, квадрат, шахматный порядок и обратно;
- владеть навыками движения в колонне, перестроения в пары;
- смогут перемещаться по залу, двигаться в рисунках: «Звездочка», «Цепочка», «Диагональ»;
- будут иметь первоначальные навыки движенческой координации, хореографической памяти;
- знать II свободную позицию ног, «V»-позицию рук;
- свободно исполнять движения:
  - приставной шаг;
  - переменный шаг;
  - простейшие хлопушки;
  - прыжки на двух и одной ноге на месте и в продвижении;
  - «ковырялочка»;
  - галоп;
  - марш;
  - бег;
  - подскоки;
- самостоятельно и выразительно исполнять танцы и этюды;
- владеть навыками импровизации, в т. ч. с предметами;
- принимать участие в играх.



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц *	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	НОД	1	Что такое танец	
2.	сентябрь	НОД	1	Понятие «линия танца»	
3.	сентябрь	НОД	1	Круг	
4.	сентябрь	НОД	1	Ходьба в различных направлениях	
5.	октябрь	НОД	1	Фигурная маршировка	
6.	октябрь	НОД	1	Характер музыки	
7.	октябрь	НОД	1	Темп и характер музыки	
8.	октябрь	НОД	1	Музыка и движение	Праздник Осени
9.	октябрь	НОД	1	Ориентировка в пространстве	
10.	ноябрь	НОД	1	Разминка «Зверобика»	
11.	ноябрь	НОД	1	Прыжки	
12.	ноябрь	НОД	1	Хоровод. Хороводный этюд «Самовар»	Концерт ко Дню матери
13.	ноябрь	НОД	1	Игровая разминка «Все спортом занимаются»	
14.	декабрь	НОД	1	Боковой приставной шаг	
15.	декабрь	НОД	1	Смена партнера	
16.	декабрь	НОД	1	Галоп. Полька	
17.	декабрь	НОД	1	«Литовская полька»	Новогодний утренник
18.	январь	НОД	1	Положения рук в паре. «Лодочка»	
19.	январь	НОД	1	Прыжки на одной ноге	
20.	январь	НОД	1	Игры на преодоление двигательного автоматизма	Открытое занятие
21.	февраль	НОД	1	Перестроение в колонны	
22.	февраль	НОД	1	Разминка на разные виды шагов «Ведь я такая...»	
23.	февраль	НОД	1	Связь музыки и движения	
24.	февраль	НОД	1	Финская полька	
25.	март	НОД	1	Образные упражнения	Праздник 8 Марта
26.	март	НОД	1	Позиции ног	
27.	март	НОД	1	Упражнения на формирование осанки	
28.	март	НОД	1	Упражнения на развитие силы мышц ног	
29.	апрель	НОД	1	Перестроения в линию, колонну	

30.	апрель	НОД	1	Танцевально-игровая композиция «Тик-так»	Открытое занятие
31.	апрель	НОД	1	Подскоки	
32.	апрель	НОД	1	Танцевальная композиция «Большой хоровод»	
33.	май	НОД	1	Шахматный порядок	
34.	май	НОД	1	Танцевально-игровая разминка «Бублики»	
35.	май	НОД	1	Коммуникативные игры	
36.	май	НОД	1	Упражнения на расслабление	Отчётный концерт

*\* Дата, время и место проведения НОД в каждой группе определяются в соответствии с графиком проведения НОД*

<b>Количество учебных недель</b>	36
<b>Количество учебных дней</b>	36
<b>Продолжительность каникул</b>	31.12.2022 – 08.01.2023 (зимние) 01.06.2023 – 31.08.2023 (летние)
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>	01.09.2022 – 31.05.2023

### 2.1.1.1. График проведения НОД для детей 5 – 6 лет на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Группа	День недели	Время	Место проведения
1.	№ 3 «Полянка»	Вторник	16.45 — 17.10	Музыкальный зал
2.	№ 8 «Пчёлки»	Четверг	16.45 — 17.10	Музыкальный зал

### 2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 6-7 лет на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц *	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь	НОД	1	Беседа по истории танца	
2.	сентябрь	НОД	1	Разминка-путешествие	
3.	сентябрь	НОД	1	Рисунок танца. Развитие рисунка «круг»	
4.	сентябрь	НОД	1	Комбинирование движений	
5.	сентябрь	НОД	1	Ходьба в различных направлениях	
6.	сентябрь	НОД	1	Ориентировка в пространстве	
7.	сентябрь	НОД	1	Характер музыки	
8.	сентябрь	НОД	1	Темп музыки и движения. Ускорение и замедление	Открытое занятие
9.	октябрь	НОД	1	Ритмическая разминка «Уж я колышки тешу»	
10.	октябрь	НОД	1	Динамические оттенки музыки и движения	
11.	октябрь	НОД	1	Колонна, линия, диагональ	
12.	октябрь	НОД	1	Основы дефиле	
13.	октябрь	НОД	1	Танцевальные ходы.	
14.	октябрь	НОД	1	Приставные шаги с demi plié	
15.	октябрь	НОД	1	Танцевальная композиция хороводного типа с элементами импровизации	Фестиваль народного

					творчества «Горенка»*
16.	октябрь	НОД	1	Работа рук с предметами	Праздник Осени/ День отца
17.	октябрь	НОД	1	Образные упражнения	
18.	ноябрь	НОД	1	Танцевальная композиция с предметами	
19.	ноябрь	НОД	1	Галоп с разворотом	
20.	ноябрь	НОД	1	Танцы эпохи Средневековья. Народные танцы	
21.	ноябрь	НОД	1	История танца. Полька	
22.	ноябрь	НОД	1	Переменный ход	
23.	ноябрь	НОД	1	Танцы эпохи Средневековья. Придворные танцы	
24.	ноябрь	НОД	1	Прыжки на двух ногах с разворотом	Концерт ко Дню матери
25.	ноябрь	НОД	1	Упражнения на формирование осанки	
26.	ноябрь	НОД	1	Движения народного танца. Скрестный шаг	
27.	декабрь	НОД	1	Движения народного танца. «Ковырялочка»	
28.	декабрь	НОД	1	Рисунок танца. «Расчёска»	
29.	декабрь	НОД	1	Взаимодействие в паре	
30.	декабрь	НОД	1	Кадриль	Открытое занятие
31.	декабрь	НОД	1	Образ в танце	
32.	декабрь	НОД	1	Танцы с предметами	
33.	декабрь	НОД	1	Упражнения на развитие гибкости	
34.	декабрь	НОД	1	Перевороты на коленях	Новогодний утренник
35.	январь	НОД	1	Упражнения в положении на четвереньках	
36.	январь	НОД	1	Рисунок и переход	
37.	январь	НОД	1	Фигуры в танце. «Звёздочка», «Воротца»	
38.	январь	НОД	1	Квадратный хоровод	
39.	январь	НОД	1	Фигуры в танце. «Цепочка», «Корзинка»	
40.	январь	НОД	1	«Присядки»	
41.	январь	НОД	1	Движение по диагонали	
42.	февраль	НОД	1	«Хлопушки»	
43.	февраль	НОД	1	Танцевальная композиция «Барыня»	Открытое занятие
44.	февраль	НОД	1	«До-за-до»	
45.	февраль	НОД	1	Стретчинг	
46.	февраль	НОД	1	Силовые упражнения	
47.	февраль	НОД	1	Прыжки	
48.	февраль	НОД	1	Волны	
49.	февраль	НОД	1	Припадания	
50.	март	НОД	1	«Моталочка»	Праздник 8 Марта
51.	март	НОД	1	Махи ногами	
52.	март	НОД	1	Элементы современной хореографии	Фестиваль народного творчества «Горенка»*
53.	март	НОД	1	Ритмическая разминка «Чунга-Чанга»	
54.	март	НОД	1	Релаксация	
55.	март	НОД	1	Танцевальная композиция с элементами современной хореографии	Конкурс «Хрустальный башмачок»*
56.	март	НОД	1	Упражнения на равновесие	
57.	март	НОД	1	Упражнения для укрепления мышц пресса	

58.	апрель	НОД	1	Флешмоб	
59.	апрель	НОД	1	Упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника	
60.	апрель	НОД	1	Импровизация	Конкурс «Солнечный город»*
61.	апрель	НОД	1	Коммуникативные игры и упражнения	
62.	апрель	НОД	1	Шуточные танцы	
63.	апрель	НОД	1	Упражнения на развитие координации	
64.	апрель	НОД	1	Танцевальная композиция «Прощайте, игрушки»	Отчётный концерт
65.	апрель	НОД	1	История танца. «Вальс»	Конкурс «Волшебная лампа»*
66.	май	НОД	1	«Фигурный вальс» 1 фигура	
67.	май	НОД	1	«Фигурный вальс» 2 фигура	
68.	май	НОД	1	«Фигурный вальс» 4 фигура	
69.	май	НОД	1	«Фигурный вальс» 3 фигура	
70.	май	НОД	1	Композиция танца «Фигурный вальс»	
71.	май	НОД	1	Танцевальная композиция с элементами импровизации	
72.	май	НОД	1	Повторение пройденного	Выпускной бал
<i>* Дата, время и место проведения НОД в каждой группе определяются в соответствии с графиком проведения НОД</i>					
<b>Количество учебных недель</b>					36
<b>Количество учебных дней</b>					72
<b>Продолжительность каникул</b>					31.12.2022 – 08.01.2023 (зимние) 01.06.2023 – 31.08.2023 (летние)
<b>Дата начала и окончания учебных периодов</b>					01.09.2022 – 31.05.2023

### 2.1.1.1. График проведения НОД для детей 6 – 7 лет на 2022 – 2023 учебный год

№ п\п	Группа	День недели	Время	Место проведения
1.	№ 6 «Фантазёры»	Понедельник	15.25 – 15.55	Спортивный зал
		Среда	08.50 – 09.20	Спортивный зал
2.	№ 6а «Мечтатели»	Понедельник	16.05 – 16.35	Спортивный зал
		Среда	09.30 – 10.00	Спортивный зал
3.	№ 11 «Бабочки»	Вторник	15.25 – 15.55	Музыкальный зал
		Четверг	15.25 – 15.	Музыкальный зал
4.	№ 11а «Цветочки»	Вторник	16.05 – 16.35	Музыкальный зал
		Четверг	16.05 – 16.35	Музыкальный зал

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе «Ритмика и танец» требуются:

- проветриваемое (с температурой воздуха не выше 25°C) помещение (музыкальный или спортивный зал) площадью не менее 40 м<sup>2</sup>;
- устройство для воспроизведения музыкальных файлов, в т.ч. записанных в формате MP3;
- устройство для воспроизведения видеофайлов, экран;

- индивидуальные гимнастические коврики для занятий;
- полотняные мешочки с песком размером 10×10 см (весом 100 гр.) по количеству воспитанников;
- обручи, скакалки;
- платочки, шарфики, ленты, мячи;
- бубны, колокольчики;
- деревянные гимнастические палки;
- костюмы, обувь и головные уборы для выступлений.

### **2.2.2. Информационное обеспечение:**

- Фотоаппаратура.
- Компьютер с выходом в интернет.
  - ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:
  - <https://ru.wikipedia.org/wiki>
  - <https://www.culture.ru/>
  - <https://yandex.ru/portal/video>
  - <https://www.youtube.com>

### **2.2.3. Кадровое обеспечение**

В реализации программы принимает участие педагог дополнительного образования — Ганзюк Наталья Геннадьевна, первая квалификационная категория.

## **2.3. Формы аттестации (способы проверки результатов освоения программы):**

- **2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**
- аналитическая справка по результатам диагностики, журнал посещаемости, грамоты и дипломы (при наличии конкурсов и фестивалей в образовательной среде).
- **2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**
- тематические календарные праздники, тематические открытые занятия, выпускной бал, конкурсы и фестивали (при наличии в образовательной среде).

## **2.4. Оценочные материалы**

Листы диагностики, критерии освоения программы (См. Приложения) [23].

## **2.5. Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса – очно.**

**Методы и приемы обучения:**

**наглядные:** практический качественный показ педагога, показ иллюстраций, фотографий, видеозаписей выступлений;

**словесные:** слушание, пояснение, объяснения, ситуативный разговор, беседа, рассказ;

**практические:** игры и упражнения, этюды и танцы, самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов [25; 30, с. 29-32.].

**Форма организации образовательного процесса:** групповая в количестве не более 15 детей, воспитанники в возрасте 6-7 лет.

**Формы организации НОД:** групповая форма.

**Формы организации учебного занятия:** НОД, открытое занятие, праздник, концерт, конкурс, фестиваль.

**Педагогические технологии:**

*Технология развивающего обучения*

Развивающее обучение – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка воспитанников к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. То есть оно основано на формировании механизмов

мышления, а не на эксплуатации памяти. Воспитанники должны овладеть теми мыслительными операциями, с помощью которых происходит усвоение знаний и оперирование ими. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

***Принципы, лежащие в основе технологии развивающего обучения:***

- вне деятельности нет развития;
- знание воспитанниками их собственных возможностей и результатов учения есть обязательные условия их дальнейшего психического развития;
- ребёнок становится субъектом образовательной деятельности лишь на основе таких личностных самообразований, как активность, самостоятельность и общение [17].

***Игровая технология***

Игровая деятельность является ведущей для детей дошкольного возраста. В процессе обучения игровая деятельность выполняет сразу несколько функций:

- 1) Обучающая функция - заключается в развитии памяти, внимания, восприятия информации, способствует развитию навыков владения своим телом.
- 2) Воспитательная функция - заключается в воспитании партнерских взаимоотношений, чувств сопереживания, взаимопомощи и взаимоподдержки.
- 3) Развлекательная функция - способствует раскрепощению детей, создавая на занятии атмосферу комфорта и благожелательности.
- 4) Коммуникативная функция - создает обстановку непосредственного общения, способствует единению коллектива воспитанников на основе установления новых эмоционально-коммуникативных взаимоотношений при общении с помощью движений.
- 5) Релаксационная функция – способствует снятию эмоционального напряжения, нервных перегрузок, возникающих при интенсивном обучении хореографическому искусству [29].

***Здоровьесберегающая технология***

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Занятия хореографией способствуют формированию правильной осанки, дыхания, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, воспитанию привычки повседневной двигательной активности [3].

**Алгоритм НОД:**

***Структура НОД***

- Ритуал «входа» в занятие. Приветствие, мотивация. Эмоциональный настрой на предстоящую деятельность.
- Фигурная маршировка. Разминка. Перестроения.
- Обучение технике исполнения движений. Освоение различных приемов движения.
- Дыхательные упражнения.
- Постановочная работа.
- Игры и релаксация.
- Эмоциональная установка на успешность. Рефлексия. Поклон. Ритуал «выхода» из занятия.

**Дидактические материалы: См. Приложения.**

## 2.6. Список литературы и интернет-источников

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Бекина, С. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
3. Берховецкая И. Д. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в детском саду [Электронный ресурс] — URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/08/25/zdorovesberegayushchie-tehnologii-primenyaemye-v>
4. Богданова, Л. А. Танец как средство коммуникации / Л. А. Богданова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. - 2007. - № специальный. - С. 27-30.
5. Бондик, С. В. Развитие артистизма у детей в детском хореографическом коллективе / С. В. Бондик // Межрегиональная научно-практическая конференция «Хореографическое искусство: традиции и инновации». Сб. докладов. - Томск: ТОИУПМЦКИ, 2011. - С. 23.
6. Бочкарева Н. И. Ритмика и хореография. - Кемерово: Кемеровская гос. Академия культуры и искусств, 2000.
7. Бубнова, О. Б. Коммуникативный танец как средство развития навыков общения младших школьников на уроках ритмики в музыкальной школе / О. Б. Бубнова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - 2008. - № 88. - С. 251-255.
8. Будник, И. А. Игровой танец в дошкольном и младшем школьном возрасте / И. А. Будник // Межрегиональная научно-практическая конференция «Хореографическое искусство: традиции и инновации». Сб. докладов. - Томск: ТОИУПМЦКИ, 2011. - С. 24-26.
9. 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. - 220 с.
10. Возрастные особенности детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] - URL: <http://dou12orlenok.ru/index.php/vozzrastnye-osobennosti-detej-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 12.08.2017)
11. Войцехович, Н. В. Воздействие ритмического движения и музыки на состояние здоровья ребенка / Н. В. Войцехович // Межрегиональная научно-практическая конференция «Хореографическое искусство: традиции и инновации». Сб. докладов. - Томск: ТОИУПМЦКИ, 2011. - С. 32-34.
12. Гаврилушкина, О. П. Работа по развитию коммуникативного поведения дошкольников в условиях детского сада [Электронный ресурс] - URL: <http://www.childpsy.ru/lib/articles/id/10255.php> (дата обращения: 27.09.2012).
13. Головки-Витанис, О. В. Реализация успешности дошкольников средствами художественно-эстетического воспитания / О. В. Головки-Витанис // Вестник Челябинского государственного педагогического университета - 2010 - № 7. - С. 77-83.
14. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. - М.: ВЛАДОС, 2003.
15. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова [и др.]; под ред. Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович. - 3-е изд., перераб. - СПб.: Детство-Пресс, 2008. - 244 с.
16. Дубина, Л. А. Коммуникативная компетентность дошкольников: сборник игр и упражнений / Л. А. Дубина. — М.: Книголюб, 2006. - 64 с.
17. Карташова, О. А. Технология развивающего обучения [Электронный ресурс] — URL: <https://nsportal.ru/shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/library/2017/11/12/tehnologiya-razvivayushchego-obucheniya>

18. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под науч. ред. проф. Л. М. Шипицыной. — СПб. : Речь, 2003. - 240 с.
19. Конорова, Е. И. Методическое пособие по ритмике / Е. И. Конорова. - М.: Гос. муз. издательство, 1963. - 112 с.
20. Кузнецова, Е. В. Развивающий потенциал занятий ритмикой в дошкольном возрасте / Е. В. Кузнецова // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2012. - № 19. - С. 69-72.
21. Личностно-ориентированный подход в образовании [Электронный ресурс] — URL: [https://spravochnick.ru/pedagogika/obschie\\_osnovy\\_pedagogiki/lichnostno-orientirovannyy\\_podhod\\_v\\_obrazovanii/](https://spravochnick.ru/pedagogika/obschie_osnovy_pedagogiki/lichnostno-orientirovannyy_podhod_v_obrazovanii/)
22. Михайлова, Н. Культурологический подход в образовании: опыт, инновации, перспективы [Электронный ресурс] — URL: <https://www.maam.ru/detskijasad/kulturologicheskii-podhod-v-obrazovani-opyt-inovaci-perspektivy.html>
23. Модель диагностики танцевальных коллективов художественного отдела «Перспектива» ДТ «У Вознесенского моста» Адмиралтейского района г. Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] — url: <http://ddtvm.ru/wp-content/uploads/2012/05/model-dagnostiki-perspektiva.pdf>
24. Мясникова, В. В. Эстетическое воспитание детей средствами хореографии / В. В. Мясникова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - 2010. - № 7. - С. 318-323.
25. Новикова, Е. Н. Методы и приёмы обучения на уроках хореографии [Электронный ресурс] — URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/kultura-i-iskusstvo/library/2017/01/08/metody-i-priemy-obucheniya-na-urokah-horeografii>
26. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высш учеб заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 400 с.
27. Пендюрина, Т. В. Формирование творчества в танце у дошкольников [Электронный ресурс] — URL: [http://horeograf.ucoz.ru/publ/formirovanie\\_tvorchestva\\_v\\_tance\\_u\\_doshkolnikov/1-1-0-4](http://horeograf.ucoz.ru/publ/formirovanie_tvorchestva_v_tance_u_doshkolnikov/1-1-0-4) (дата обращения: 18.02.2011).
28. Секрет танца / Составитель Васильева Т. К. - СПб.: Диамант, 1997. - 480 с.
29. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М., 1998 [Электронный ресурс] — URL: [https://studwood.ru/2019128/pedagogika/ponyatie\\_igrovoy\\_tehnologii](https://studwood.ru/2019128/pedagogika/ponyatie_igrovoy_tehnologii)
30. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2006. - 272 с.
31. Сокольчик, А. Н. Танцующее тело как идеальная материя для выражения мысли // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - 2011. - № 130. - С. 291-295.
32. Старикова, Т. Б. Игровой танец [Электронный ресурс] - URL: <http://www.ds-306.nios.ru/p121aa1.html> (дата обращения: 12.03.2013).
33. Тютюнникова, Т. Э. Сундучок с бирюльками. Музыкальные игры: Метод. пособие. — М., 2009. - 72 с.
34. Феоктистова, С. В. Коммуникативная компетентность как фактор, влияющий на психическое развитие дошкольника. // Актуальные проблемы психологического знания. - 2012. - № 2. - С. 93-103.
35. Фомин, А. С. Системное исследование танца: результаты и перспективы // Мир науки, культуры и образования. - 2011. - № 1. - С. 275-277.
36. Фомин, А. С. Танец в дошкольном детстве: теория и практика // Мир науки, культуры, образования. - 2010. - № 5. - С. 178-182.
37. Фомин, А. С., Фомин Д. А. Осмысление танца в образовательных технологиях // Современные наукоемкие технологии. - 2004. - № 5. - С. 55-58.



38. Черемных, Н. Н. Развитие активности ребенка в игровом танце // Межрегиональная научно-практическая конференция «Хореографическое искусство: традиции и инновации». Сб. докладов. - Томск: ТОИУПМЦКИ, 2011. - С. 86-89.
39. Что нужно знать родителям о возрастных особенностях детей 4-5 лет [Электронный ресурс] — URL: <http://www.vse-pro-detey.ru/vozrastnye-osobennosti-detej-4-5-let/>
40. Чудакова, Г. В. Всестороннее развитие ребенка средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // Межрегиональная научно-практическая конференция «Хореографическое искусство: традиции и инновации». Сб. докладов. - Томск: ТОИУПМЦКИ, 2011. - С. 90-92.
41. Юнусова, Е. Б. Педагогические условия становления хореографических умений у детей старшего дошкольного возраста в дополнительном образовании ДОУ // Вестн. Челябинского гос. пед. ун-та. - 2011. - № 8. - С. 162-174.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП МЫШЦ

#### Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад двумя вместе и поочередно.

#### Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

#### Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз-вверх;
- отведение вправо-влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

#### Упражнения для корпуса:

1. наклоны вперед, в стороны;
2. перегибы назад;
3. повороты корпуса;
4. смещение корпуса от талии в стороны;
5. расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

#### Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед, в сторону;
- то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.
- 

#### Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;

- круговые движения стопой.

### **Прыжки:**

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6-й позиции на 2-ю позицию и обратно);
- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки.

### **Виды рисунков танца:**

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ.

### **Виды фигур:**

- круг в круге;
- «звёздочка»;
- «воротца»;
- «улитка»;
- «восьмёрка».

### **Виды шагов и ходов:**

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- переменный шаг;
- шаги на полуприседании;
- «гусиный шаг»;
- маршевый шаг;
- галоп;
- подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки».

### **Упражнения на растяжку:**

Растяжка необходима всем — и тем, кто ведёт активный образ жизни, и тем, кто засиживается в офисе днями напролёт. Испанский фитнес-тренер Вики Тимон разработал комплекс несложных упражнений, которые помогут вам держать мышцы в тонусе и всегда быть в хорошей форме.

1. Задействованные мышцы: прямые и наружные косые мышцы живота Выполнение: сядьте на пятки, отведите руки назад и вытолкните бедра вперед и вверх, не перенапрягая поясницу. При наличии проблем с шеей не запрокидывайте голову назад.
2. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы) Выполнение: в положении сидя, колени согнуты, спина ровная. Начните медленно выпрямлять ноги, чуть прогибая спину, постарайтесь коснуться стоп.
3. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы) Выполнение: станьте на четвереньки и медленно раздвигайте колени, пока не почувствуете напряжение в мышцах паха.
4. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы) Выполнение: станьте, широко расставив ноги. Медленно опускайте руки к правой ступне, сгибая правую ногу в колене и поднимая пальцы левой ноги вверх. Стопа правой ноги полностью стоит на полу.
5. Задействованные мышцы: приводящие (аддукторы) Выполнение: в положении сидя прислоните стопы друг к другу, усядьтесь на седалищные кости, выпрямите спину. Аккуратно надавливайте руками на колени, опуская ноги все ближе к полу. Чем ближе стопы к телу, тем сильнее растяжка мышц.
6. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку.
7. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная Выполнение: максимально вытянув шею, медленно опускайте ухо на плечо.
8. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная Выполнение: начните растяжку мышц, медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении. Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.
9. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная Выполнение: положите руки на бедра, выпрямите спину и начинайте отводить голову назад, соблюдая осторожность.
10. Задействованные мышцы: грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапециевидная Выполнение: максимально выпрямив шею, старайтесь коснуться ухом плеча.
11. Задействованные мышцы: поясничная и квадрицепс Выполнение: встаньте на колено, медленно подайте правое бедро вперед. Возьмитесь за стопу сзади и напрягите ягодичную мышцу.
12. Задействованные мышцы: разгибатель предплечья Выполнение: плечо опустите вниз и отведите назад, затем зафиксируйте его в оптимальном положении. Теперь начинайте надавливать на противоположную руку.
13. Задействованные мышцы: боковая дельтовидная Выполнение: выпрямите руку поперек тела и слегка надавите на ее, чтобы усилить растяжку мышц.
14. Задействованные мышцы: трапециевидная Выполнение: в положении стоя (ноги вместе) с выпрямленной спиной медленно отводите бедра вниз и назад, округляя спину и одновременно касаясь подбородком груди.
15. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины Выполнение: ухватитесь за перекладину, медленно оторвите ноги от пола.
16. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины Выполнение: станьте, взявшись обеими руками за угол стены или столб. Держа спину прямо, медленно отведите бедра в сторону.
17. Задействованные мышцы: широчайшая мышца спины Выполнение: станьте на четвереньки и медленно отводите бедра назад, пока лоб не коснется пола.
18. Задействованные мышцы: камбаловидная и икроножная Выполнение: встаньте на край ступеньки и слегка поверните щиколотки внутрь и наружу для растяжки мышц.
19. Задействованные мышцы: камбаловидные и икроножные Выполнение: начинайте растяжку мышц, стоя на одном колене (как для выпада), соблюдайте осторожность, если у Вас есть проблемы с бедрами.

20. **Задействованные мышцы:** задней поверхности бедра и икроножные **Выполнение:** сядьте на садилические кости и при необходимости согните ноги в коленях. Постарайтесь взяться руками за стопы, выпрямив ноги в коленях.
21. **Задействованные мышцы:** задней поверхности бедра **Выполнение:** выставьте одну ступню впереди другой. Положите руки на бедра и, выпрямляя спину, начните нагибаться от бедра.
22. **Задействованные мышцы:** ягодичные **Выполнение:** станьте, поставив ноги на ширину плеч и медленно присядьте, выпрямив руки между ног и удерживая равновесие при помощи стоп и бедер.
23. **Задействованные мышцы:** ягодичные **Выполнение:** из положения сидя медленно подтяните ногу у груди и поверните бедро наружу, удерживая спину прямо.
24. **Задействованные мышцы:** камбаловидная и икроножная **Выполнение:** начните с исходного положения для выпада, слегка отведя стоящую сзади стопу наружу. Медленно опустите пятку стоящей сзади ноги на пол, чтобы выполнить растяжку мышц.
25. **Задействованные мышцы:** наружные косые **Выполнение:** выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При проблемах с поясницей воздержитесь от упражнения.
26. **Задействованные мышцы:** ягодичные и наружные косые **Выполнение:** лягте на спину, переведите одну ногу через все тело, медленно поворачивая туловище в противоположном направлении.
27. **Задействованные мышцы:** наружные косые **Выполнение:** выпрямив позвоночник, медленно отведите бедра в сторону. При болях в нижней части спины воздержитесь от упражнения.
28. **Задействованные мышцы:** наружные косые **Выполнение:** широко расставьте ноги, впереди стоящая стопа должна смотреть вперед, а другая должна быть повернута на 90 градусов. Положите руку на впереди стоящую ногу, отведите впереди расположенное бедро назад и вниз, держа спину прямо и поднимая противоположную руку.
29. **Задействованные мышцы:** грудные **Выполнение:** станьте лицом к стене, положите на нее ладонь так, чтобы большой палец находился сверху. Медленно отвернитесь от стены для растяжки мышц груди.
30. **Задействованные мышцы:** груди и широчайшая мышца спины **Выполнение:** лягте на пол, ладони должны смотреть вверх. Ваш помощник делает глубокое приседание, Вы должны почувствовать напряжение в указанных мышцах.
31. **Задействованные мышцы:** передняя большеберцовая **Выполнение:** сядьте и заведите одну руку назад, одну ногу положите на другую выше колена, придерживая ее рукой.
32. **Задействованные мышцы:** подлопаточная **Выполнение:** лягте на спину, отведите руку, согнутую под углом 90 градусов, в сторону. Медленно опустите заднюю поверхность руки на пол.
33. **Задействованные мышцы:** груди и широчайшая мышца спины **Выполнение:** станьте на достаточном расстоянии от стены так, чтобы во время прикосновения к стене Ваше тело было параллельно полу. Примите указанное на картинке положение, поддерживая спину ровной, а затем слегка подайте грудь вперед, чтобы обеспечить растяжку мышц.

*Диагностические карты разработаны на основе критериев, предложенных доктором педагогических наук Э. П. Костиной, работающей по креативной педагогической технологии музыкального образования дошкольников «Камертон»*

***Критерии освоения программы***

- начало и окончание движения в соответствии с началом и окончанием музыки;
- сохранение темпа и ритма во время движения;
- соответствие движений музыкальному сопровождению;
- изменение движений по музыкальным фразам;
- способность передавать в движении чувства и настроение;
- способность не отвлекаться от музыки и движения;
- способность запоминать последовательность исполнения движений;
- самостоятельное исполнение танцевальной композиции;
- координация движений;
- ориентация в пространстве класса, «распределение площадки»;
- точность и ловкость исполнения движений, сохранение равновесия;
- способность к импровизации;
- участие в играх.

***Примерный репертуарный план***

Изучение образных танцев: «Веселая прогулка», «Солнечные зайчики», «Цветы и бабочки», «Кошки», «Буратино» и др. (в соответствии со сценарным планом).

Изучение детских и бальных танцев: «Тик-так», «Разноцветная игра», «Литовская полька», «Человечки» и др. (в соответствии со сценарным планом).

Изучение танцев в современных ритмах: «Аты-баты», «Планета воздушных шаров», «Мои подружки» и др. (в соответствии со сценарным планом).

Диско-танцы: «Чик и Брик», «Чунга-Чанга», «Чарли», «Кузнечики» и др. (в соответствии со сценарным планом).

Вальс по совместному с воспитанниками выбору («Качели», «Фигурный» и др.);

Изучение массовых композиций: «Вальс цветов», «Марш друзей», «Богатыри», «Валенки», «Большой хоровод», «Ручеёк», «Метелица» и др. (в соответствии со сценарным планом).