

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя
Общеобразовательная школа №8» города Уссурийска
Уссурийского городского округа.

Рассмотрена: на педагогическом
совете протокол №1 от 30.08. 2024г.
согласована со старшим воспитателем

_____ Е.П. Панасюк

Утверждаю
директор МБОУ СОШ № 8

_____ Е.П. Бондарчук

**Программа
танцевального кружка
«Улыбка»
МБОУ СОШ №8 (дошкольное отделение).**

Разработал воспитатель: Власова И.Н.

Уссурийск 2024г.

ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Формы реализации программы.
4. Методы реализации программы.
5. Условия реализации программы.
6. Принципы реализации программы.
7. Этапы реализации программы.
8. Структура и режим занятий.
9. Содержание программы.
10. Возрастные образовательные нагрузки.
11. Учебно-тематическое планирование.
12. Ожидаемые результаты.
13. Список использованных источников.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Интонация, мелодия, лад, ритм, гармония отражают окружающую нас действительность- природу, мир человеческих чувств, историю, будущее человечества.

В. Сухомлинский.

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 танцевально-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 танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Именно музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают у них веселое настроение, укрепляют жизненный тонус. Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный индивидуальный артистизм. Такая работа педагога с ребенком несет в себе ценностно-познавательный смысл, необходимый для личностного и общественного развития детей. Такое включение ребенка в активную деятельность позволяет ему приобретать жизненный практический опыт, а также усваивать и осознавать социальные ценности.

Для танцевальной культуры характерно раскрытие прекрасного в природе ребенка, соединение реального и фантастического вымысла; танцевальная деятельность работает на становление личности, постепенно приобщает его к миру прекрасного. И потому систематические занятия танцами очень полезны для физического развития детей: у них улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Дети, в отличие от взрослых, более успешно овладевают танцевальными движениями, возможностью выразить отношение к музыке в свободных движениях. И действительно, танец помогает отражать личностные особенности и поведенческие модели ребенка, структуру и характер его межличностных коммуникаций.

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

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы- развитие творческих способностей дошкольников посредством танцевального искусства. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроения, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

Обучающие:

- освоение азов ритмики;
- обучить простейшим элементам современного танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;

- побуждение к импровизации под музыку, сочинение собственных композиций из знакомых движений;
- развитие чувства ритма, темпа, координации и свободы движений.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечных и психологических зажимов посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

3. ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- 1. Массовая** - занятия проводятся со всем танцевальным коллективом.
- 2. Групповая** – занятия проводятся по группам с использованием дифференцированного подхода.
- 3. Индивидуальная** – занятия проводятся с учетом возрастных и личностных особенностей.

Формы занятий:

- Танцевальные репетиции;
- Игра;
- Беседа;
- Праздник.

4. МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- 1. Наблюдение и подражания** – включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ движений, картинок, игрушек и др.); помогает получить на занятиях конкретный фактический материал по предмету или объекту наблюдения, выявить пассивных и активных детей, а также успешность усвоения новых знаний;
- 2. Беседа** – применяется при индивидуальной, групповой работе и работе с родителями как консультирование;

3. Игровой. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку).

4. Объяснение – применяется на каждом занятии, особенно при знакомстве с новыми движениями;

5. Наглядное демонстрирование – непосредственный показ педагогом новых элементов и движений для дальнейшего изучения с детьми.

6. Метод творческого взаимодействия.

7. Метод мультимедиа- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

8. Метод упражнений.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- Личностное общение педагога с ребенком;
- Наличие просторного зала.
- Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;
- Избегать употребление жвачки во время занятия;
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- Атрибуты, наглядные пособия;
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку.

6. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Содержание программы кружка «Улыбка» обеспечивает преемственность и постепенность усложнения заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами. Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

2. Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

3. Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий.

Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

4. Принцип сознательности и активности: предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

5. Принцип повторяемости материала: заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений, способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

6. Принцип гуманности выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

7. Принцип наглядности. На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

7. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Образовательная программа рассчитана на 2 года.

Первый год обучения (дети в возрасте 5-6 лет) – подготовительная ступень: предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, применяя игровые технологии, исполнение простых танцевальных композиций и танцев.

Второй год обучения (дети в возрасте 6-7 лет) – начальная ступень: закрепление азов ритмики, постановочная деятельность на основе изученных танцевальных движений.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению).

2. Этап углубленного разучивания упражнений.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - название упражнения; - показ; - объяснение техники; - выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

8. СТРУКТУРА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная – в нее входит поклон, маршировка, разминка (3-5 мин);
2. Основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций). (15-20 мин.)
3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные и корректирующие упражнения, поклон. (5 мин.)

Время занятий – понедельник, среда с 16.00 до 16.30

Регулярность занятий: 2 раза в неделю.

Занятия делятся на несколько видов. Основная часть занятия изменяется в зависимости от методов решения поставленных задач.

- Обучающие занятия. На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения.
- Закрепляющие занятия. Предлагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Затем идет повтор движения каждым ребенком, по очереди (диагональ), начинают дети, выполняющие движения правильно.
- Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные композиции.

- Постановочные занятия. На занятии разучивается рисунок танца, дети учатся эмоционально передавать характер танца.
- Импровизационные занятия. На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

9.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1.Танцевально- ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика;
- игрогимнастика;
- игротанцы;
- диско-разминка.

2.Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры.

3.Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры;
- специальные задания.

10.ВОЗРАСТНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ.

5-6 лет.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал. Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений.

Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных движений.

6 – 7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оттенками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Определение сложности и доступности ритмических композиций для детей, безусловно, музыкально-относительно. Необходимо соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

11.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. На 2024-2025г.

Месяц.	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1.	Вводная часть- диско-разминка: построение; ходьба обыкновенная по кругу- следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого ритмичного шага. Ставить ступни параллельно друг друга. Основная часть- игропластика: специальные упражнения для развитие силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Обучение движениям танца «Трубочист». Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Зеркало».
Сентябрь	2.	Вводная часть- диско-разминка: ходьба обыкновенная по кругу; ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу- учить ориентироваться в пространстве. Основная часть- игропластика повторение первого урока. Обучение движениям танца «Трубочист». Заключительная часть- игровой самомассаж:

		поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги.)
Сентябрь	3.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба обыкновенная по кругу, бег, высоко поднимая колени, легко и непринужденно, не наталкиваясь друг на друга. Основная часть- игропластика: повторение движений первого занятия. Закрепляем движения танца «Трубочист». Заключительная часть- музыкально- подвижная игра «Зеркало».
Сентябрь	4.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба обыкновенная по кругу, бег, высоко поднимая колени- чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично. Основная часть- игропластика: повторение упражнений первого занятия. Закрепляем движения танца «Трубочист». Заключительная часть- игровой самомассаж: повторение «Ладочки-мочалка».
Сентябрь	5.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба обыкновенная по кругу- следим за осанкой, учим двигаться в соответствии с характером музыки; бег- легко и ритмично. Основная часть- игропластика: «Лодочка», «Гуси», «Кошечка» -упражнения для развития мышечной системы. Закрепляем движения танца «Трубочист». Заключительная часть- музыкально подвижная игра «Зеркало».
Сентябрь	6.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений, бег- высоко поднимая колени. Основная часть- игропластика повторение упражнений (занятие 5). Постановка танца «Трубочист». Заключительная часть- игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно- игровой форме.
Сентябрь	7.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки,- добиваться четкости при выполнении движений. Приседания в пружине – закреплять навык

		<p>пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.</p> <p>Основная часть- игропластика: повторение (занятие №5). Постановка танца «Трубочист».</p> <p>Заключительная часть- музыкально подвижная игра.</p>
Сентябрь	8.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки. Приседания в пружине.</p> <p>Основная часть- игропластика: повтор упражнений (занятие № 5). Повтор танца «Трубочист».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Октябрь	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на пятках; бег –легко и ритмично.</p> <p>Основная часть- игроритмика «Снежинки», «Фонарики». Танец «Трубочист». Разучивание танца «Капитошка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Сад».</p>
Октябрь	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на пятках; бег- резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко и ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать рук.</p> <p>Основная часть- игроритмика: «Снежинки», «Фонарики». Повтор танца «Трубочист», разучивание движений танца «Капитошка».</p> <p>Заключительная часть- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>
Октябрь	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы, бег.</p> <p>Основная часть- игроритмика: пружинки с покачиванием рук вправо, влево. Шаг вперед- руки вверх, шаг назад- руки вниз. Разучивание движений танца «Капитошка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально подвижная игра.</p>
Октябрь	4.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами.</p> <p>Основная часть- игроритмика: повторение упражнений (занятие №1) разучивание движений танца «Капитошка».</p> <p>Заключительная часть- упражнения на расслабление</p>

		мышц, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
Октябрь	5.	Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Основная часть- игроритмика: повторение упражнений (занятие №1), взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Постановка танца «Капитошка». Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.
Октябрь	6.	Вводная часть - диско-разминка: построение, ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Бег резко вынося ноги вперед, затем назад. Основная часть – игроритмика: взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Ходьба по кругу, оттягивая ноги. Танец «Капитошка». Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.
Октябрь	7.	Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Прыжки – учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу. Основная часть – игроритмика: взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Ходьба по кругу, оттягивая ноги. Танец «Капитошка». Заключительная часть – повторение упражнений (занятие №6).
Октябрь	8.	Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба на пятках. Прыжки. Основная часть – игроритмика: упражнения «Снежинки», «Фонарики». Танец «Капитошка». Заключительная часть – музыкально- подвижная игра.
Ноябрь	1.	Вводная часть – диско-разминка: построение; ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закрепляем навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни ставить параллельно друг другу. Основная часть – игроритмика: упражнения на определения ритма (хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта). Танец «Капитошка». Разучивание движений танца «Куклы». Заключительная часть – креативная гимнастика

		«Творческая импровизация».
Ноябрь	2.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение; ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закрепляем навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни ставить параллельно друг другу.</p> <p>Основная часть – игроритмика: упражнения на определения ритма (хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта). Танец «Капитошка». Разучивание движений танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- пальчиковая гимнастика.</p>
Ноябрь	3.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.</p> <p>Основная часть – игроритмика: упражнения на определения ритма (хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта). Танец «Капитошка». Разучивание движений танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть – креативная гимнастика «Творческая импровизация».</p>
Ноябрь	4.	<p>Вводная часть- диско- разминка: построение, ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу. Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.</p> <p>Основная часть- игроритмика: упражнения на закрепление ритмических рисунков. Разучивание движений танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- пальчиковая гимнастика.</p>
Ноябрь	5.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах.</p> <p>Закреплять навык пружинящего движения.</p> <p>Основная часть- игроритмика: четкое отбивание ритма, ногами и руками. Разучивание движений танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Ноябрь	6.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба на месте, вращая кисти рук, плавно поднимая и опуская руки. Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закрепляем навык</p>

		<p>пружинящего движения.</p> <p>Основная часть- игроритмика: повторение упражнений на закрепление ритмических рисунков. Постановка танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- пальчиковая гимнастика.</p>
Ноябрь	7.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба, круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.</p> <p>Основная часть- игроритмика. Загадки ритмических рисунков. Постановка танца «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Ноябрь	8.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба, круговые движения бедрами. Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Основная часть. Повторение упражнений. Танец «Куклы».</p> <p>Заключительная часть- креативная гимнастика «Творческая импровизация».</p>
Декабрь	1.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба приставным шагом, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.</p> <p>Основная часть- игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.</p> <p>Танец «Куклы». Разучивание движений танца «Джентльменов».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Танец природы».</p>
Декабрь	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба приставным шагом, бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.</p> <p>Основная часть- игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 при музыкальном размере $\frac{3}{4}$). Танец «Куклы» повторение. Разучивание танца «Джентльмены».</p> <p>Заключительная часть- упражнения на расслабление мышц.</p>

Декабрь	3.	<p>Вводная часть – диско-разминка: построение, ходьба, повернувшись спиной по ходу движения. Упражнения: покачивая руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движения ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p>Основная часть- игроритмика: акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; повторение танца «Куклы». Разучивание танца «Джентльмены».</p> <p>Заключительная часть- творческая импровизация.</p>
Декабрь	4.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опуская ногу. Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом в центр круга, следить за тем, чтобы прыжки были высокими; учить передавать характер музыки.</p> <p>Основная часть- игроритмика: увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; разучивание движений танца «Джентльмены».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Мороз»</p>
Декабрь	5.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте вращая кисти рук, поднимая и опуская руки. Бег широким полетным движением, большими прыжками, сильно взмахивая руками.</p> <p>Основная часть- игроритмика: поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</p> <p>Закрепление танцевальных движений.</p> <p>Заключительная часть- упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>
Декабрь	6.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба с высоким подниманием колена; прыжки высокие, следить чтобы дети опускались на две ноги. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.</p> <p>Основная часть- игроритмика: хлопки руками под музыку, ходьба в полуприсяде. Закрепление движения танца.</p> <p>Заключительная часть- творческая импровизация.</p>
Декабрь	7.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба приставным шагом, повернувшись лицом в круг.</p>

		<p>Закрепить умение на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.</p> <p>Основная часть-игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли. Постановка танца «Джентльменов».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Мороз».</p>
Декабрь	8.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба в полуприсяде. Упражнение-покачивать руками и туловищем (обе руки в стороны), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями.</p> <p>Правильно координировать движения рук и ног. Следить за тем чтобы руки не были зажаты. Выполнять движения ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p>Основная часть- игроритмика: хлопки в такт музыки.</p> <p>Ходьба сидя на стуле. Постановка танца «Джентльмены».</p> <p>Заключительная часть- упражнения для укрепления осанки.</p>
Январь	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба обыкновенная. Учить сохранять правильное положение корпуса, ступни ставить параллельно друг друга, опорой при этом должны служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи.</p> <p>Основная часть- игропластика: упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Повторение танца «Джентльмены» и разучивание движений танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «У оленя дом большой»</p>
Январь	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в колонну и в шеренгу по команде. Бег- легко и непринужденно.</p> <p>Прыжки- продолжаем учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>Основная часть- игропластика: повтор упражнений на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях.</p> <p>Продолжаем разучивать движения танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- игровой самомассаж.</p> <p>Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.</p>

Январь	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения.</p> <p>Основная часть- игропластика: развитие мышечной силы, равновесие и гибкость. Выполнение упражнений «Березка», «Петушок», «Ласточка». Разучивание движений танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Птица в клетке».</p>
Январь	4.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение из одной шеренги в несколько. Повороты переступанием. Бег с высоким подниманием колена. Полуприседания с наклоном головы (вправо, влево, вперед, назад) учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника.</p> <p>Основная часть- игропластика: повторение упражнений предыдущего занятия. Закрепление новых движений танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-творческая импровизация «Бег по кругу».</p>
Январь	5.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шахматном порядке, ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко перенося вес тела с одной ноги на другую.</p> <p>Координировать движение плеч с движением корпуса.</p> <p>Бег на месте.</p> <p>Основная часть- игропластика: «Мостик», «Ракета», «Шпагат» развитие гибкости. Постановка танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- игровой самомассаж.</p>
Январь	6.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шахматном порядке. Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие.</p> <p>Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления.</p> <p>Основная часть- игропластика: повторение ранее изученных упражнений для развития гибкости.</p> <p>Постановка танца «Ромашка».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Лиса и заяц».</p>

Февраль	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <p>Основная часть- игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. Упражнения «Укрепи спинку», «Укрепи животик», «Велосипед». Повторение танца «Ромашка» и разучивание движений нового танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-творческая игра «Танец огня».</p>
Февраль	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; ходьба обыкновенная в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.</p> <p>Основная часть- игропластика: повторение упражнений для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. Упражнения «Укрепи спинку», «Укрепи животик», «Велосипед». Повторение танца «Ромашка» и разучивание движений нового танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- игроритмика: ходьба на каждый счет с хлопками в ладоши.</p>
Февраль	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в рассыпную, бег в рассыпную; полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании.</p> <p>Основная часть- игропластика: имитационно-образные упражнения направленные на укрепление осанки: «Столбик», «Палочка». Разучивание движений танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- творческая импровизация.</p>
Февраль	4.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в две шеренги напротив друг друга. Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому плечу, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного</p>

		<p>положения в другое. Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично. Прыжки, продолжать развивать умение легко отрываться от пола. Основная часть- игропластика: повторение упражнений направленных на укрепление осанки. Разучивание движений танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- игроритмика: выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;</p>
Февраль	5.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу; ходьба с перестроением в две шеренги; боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений.</p> <p>Основная часть- игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: морская звезда, морской конек, краб, дельфин.</p> <p>Закрепляем движения танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- креативная гимнастика «Море волнуется».</p>
Февраль	6.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу; ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки.</p> <p>Основная часть- игропластика: специальные упражнения на развитие гибкости. Морские фигуры: улитка, морской лев, уж. Постановка танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- дыхательная гимнастика- релаксация- поднятие рук на вдохе и опускание на выдохе.</p>
Февраль	7.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг; ходьба и бег по кругу и ориентирам («змейкой»); наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично.</p> <p>Основная часть- игропластика: специальные упражнения на развитие силы мышц: «ежик», «змея». Постановка танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- творческая импровизация.</p>
Февраль	8.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг; ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость</p>

		<p>шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое. Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично. Боковой галоп.</p> <p>Основная часть- игропластика: повторение предыдущего занятия. Постановка танца «Танцуй веселей».</p> <p>Заключительная часть- пальчиковая гимнастика: выполнение фигур из пальцев- круг, бинокль, лодочка, цепочка.</p>
Март	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу, сцеплением за руки; чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к легкому подскоку.</p> <p>Основная часть- игроритмика: выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта. Стоя, руки на поясе. Наклон вперед, выпрямиться, притоп. Танец «Танцуй веселей». Разучивание танца «Восточный».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Ручеек».</p>
Март	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу, сцеплением за руки; чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к легкому подскоку.</p> <p>Основная часть- игроритмика: акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; танец «Танцуй веселей». Разучивание танца «Восточный».</p> <p>Заключительная часть- имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос», «шарик красный надуваем», «плаваем».</p>
Март	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу перестроение в круг. Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении легкий характер музыки.</p> <p>Основная часть- игроритмика: удары ногой на каждый счёт и через счёт. Танец «Танцуй веселей»; разучивание движений танца «Восточный».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная</p>

		игра «Три притопа».
Март	4.	Вводная часть- диско-разминка: построение в две шеренги напротив друг друга. Ходьба на месте переноса вес тела, ходьба вперед- назад. Основная часть- игроритмика: поднятие и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение; разучивание движений танца «Восточный». Заключительная часть- упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки: «Вороны».
Март	5.	Вводная часть- диско-разминка: построение; ходьба вправо вокруг себя, ходьба влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени. Основная часть- игроритмика: произвольные упражнения на воспроизведение музыки Разучивание движений танца «Восточный». Заключительная часть- танцевальная импровизация под музыку различного характера.
Март	6.	Вводная часть- диско-разминка: построение в рассыпную, бег в рассыпную; круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук. Основная часть- игроритмика: выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); разучивание движений танца «Восточный». Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.
Март	7.	Вводная часть- диско-разминка: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая ее. Сохранять равновесие. Основная часть- игроритмика: приседания с движениями рук; постановка танца «Восточный». Заключительная часть- пальчиковая гимнастика «Дружат наши пальчики».
Март	8.	Вводная часть- диско-разминка: построение в шеренгу, перестроение в круг. Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой. Основная часть- игроритмика: выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;

		<p>постановка танца «Восточный».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Часики».</p>
Апрель	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, перестроение в круг на шаге, пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному.</p> <p>Основная часть- акробатическое упражнение: вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук; повторение танца «Восточный», разучивание движений танца «Полька».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Распутай веревочку».</p>
Апрель	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру;учить четко переходить от активного движения к более спокойному.</p> <p>Основная часть- хореографическое упражнение: поклон для мальчиков; реверанс для девочек; повторение танца «Восточный», разучивание движений танца «Полька».</p> <p>Разучивание «Вальса» для выпускников.</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Апрель	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте с круговыми движениями руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах.</p> <p>Добиваться чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук; бег с изменением темпа под музыку.</p> <p>Основная часть- хореографическое упражнение: танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью.</p> <p>Разучивание движений танца «Полька» и «Вальс» для выпускников.</p> <p>Заключительная часть- имитационно- образные упражнения для укрепления осанки «столбик», «палочка».</p>
Апрель	4.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в рассыпную, перестроение в шеренгу на шаге сцеплением рук; бег «змейкой» между предметами.</p> <p>Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.</p>

		<p>Основная часть- акробатические упражнения в образно - двигательных действиях: «петушок», «ласточка», «шпагат». Разучивание движений танца «Полька» и «Вальс».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра «Зайка».</p>
Апрель	5.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно – двигательных действиях; покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей. Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.</p> <p>Основная часть- акробатические упражнения: в образно-двигательных действиях «березка», «мостик», «ракета».</p> <p>Постановка танца «Полька». Разучивание вальсового шага.</p> <p>Заключительная часть- Упражнение на осанку сидя «по-турецки»;</p>
Апрель	6.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в рассыпную, перестроение в круг сцеплением рук; боковой галоп повернувшись лицом к центру круга. Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами.</p> <p>Основная часть-танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, полу приседы на одной ноге, другую вперед на пятку; закрепление движений танца «Вальс», постановка танца «Полька».</p> <p>Заключительная часть- по сегментное расслабление рук на различное количество счетов.</p>
Апрель	7.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба по периметру комнаты с изменением направления по сигналу, бег с подскоками. Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину.</p> <p>Основная часть- танцевальные шаги: пружинистые полу приседы; приставной шаг в сторону; шаг с небольшим подскоком; постановка танца «Вальс». Закрепление танца «Полька».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>

Апрель	8.	<p>Вводная часть- диско разминка: перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим;</p> <p>Бег- легко и непринужденно. Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса.</p> <p>Основная часть- танцевальные шаги: сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; постановка танца «Вальс» и закрепление танца «Полька».</p> <p>Заключительная часть- креативная гимнастика «Ай да я!»</p>
Май	1.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; бег с изменением темпа движения. Наклоны в сторону с поднятыми руками. Учить детей выполнять движение плавно под музыку.</p> <p>Основная часть- танцевальные шаги: приставной и с крестный шаг в сторону; попеременный шаг; подготовка к отчетному концерту «Солнечные лучики».</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Май	2.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение в шахматном порядке, ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко перенося вес тела с одной ноги на другую.</p> <p>Координировать движение плеч с движением корпуса.</p> <p>Бег на месте.</p> <p>Основная часть- танцевальный шаг: прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами; шаг галопа вперед и в сторону; подготовка к отчетному концерту.</p> <p>Заключительная часть- креативная гимнастика «Танцевальный вечер».</p>
Май	3.	<p>Вводная часть- диско-разминка: построение, ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Бег резко вынося ноги вперед, затем назад.</p> <p>Основная часть- танцевальный шаг: композиция из изученных ранее шагов; подготовка к отчетному концерту.</p> <p>Заключительная часть- музыкально-подвижная игра.</p>
Май	4.	Отчетный концерт.

Ожидаемые результаты:

- Научим ребенка чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- Сформируем потребность к творческому самовыражению;
- Дети овладеют приемами, связками движений в танцевальных композициях;
- У детей будут развиты двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координационные способности;
- Занятия способствуют повышению работоспособности и двигательной активности;
- Развитие правильной осанки;
- Привитие культуры общения между собой, в паре, в танце, с окружающими.

Список используемой литературы:

- «Фольклор-музыка-театр», под редакцией С.И.Мерзлякова, издательство «Владос» 1999 год.
- «Са-Фи-Дансе» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2000 год.
- «Учите детей танцевать» Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная, издательство «Владос» 2003 год.
- Танцы в детском саду. Н.Зарецкая, З.Роот, Москва- 2006 год.
- 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 год.

Список детей на 2024-2025 учебный год:

1. Баженова Алина
2. Базлуцкая Ксения
3. Дробноход Полина
4. Касаева София
5. Никитина Маруся
6. Власова Вероника
7. Дюкова Полина
8. Дяченко Екатерина
9. Карманчикова Вероника
10. Олещук Арина
11. Вячина Роксана
12. Сеник Вячеслав
13. Корень Денис
14. Юшко Даниил
15. Хлопков Егор

