

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 149»

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Приказ № 02-03/28.164  
от «01» сентября 2023 г.  
заведующий МДОУ «Детский сад № 149»  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Яцина



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Ритмика»**

Направленность программы - художественная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

**Автор - составитель:**  
Шестерикова Екатерина Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 г.

## Оглавление

<b>I. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>II. Учебный план и календарно-тематический график .....</b>	<b>9</b>
<b>III. Содержание образовательной программы.....</b>	<b>13</b>
<b>IV. Ожидаемые результаты освоения программы .....</b>	<b>31</b>
<b>V. Контрольно-измерительные материалы .....</b>	<b>32</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>37</b>

## **I. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая основа для разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 629 от 27.07.2022 г.;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.);
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.);
- Постановлением правительства Ярославской области «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 527-п от 17.07.2018 г.;
- Приказом департамента образования Ярославской области «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области»» (п.14, п.17) № 47-нп от 27.12.2019

### **Актуальность программы**

Развитие творческой активности каждого ребенка является одной из главных задач современного дополнительного образования. С каждым годом все больше детей приходит в детский сад с пониженной эмоциональностью, частичной дискоординацией, напряжением мышечного аппарата. Вследствие этого процесс развития творческих способностей у ребенка замедляется.

Музыка, ритм и движение обладают огромным потенциалом для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка. Занятия ритмикой будут способствовать формированию двигательной активности детей, развитию музыкального слуха, памяти, воображения, посредством освоения ребенком музыкально-ритмических движений и, как следствие, у ребенка будут развиваться творческие способности, в виде раскрепощенности в движениях, ориентации в пространстве, координации движений. Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, положительных эмоций, способствует повышению работоспособности и психологической разрядке.

Данная программа - это система специальных комплексных занятий, на

которых средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения.

Способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, которая выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (предметной, речевой, письменной). Музыкально - ритмические занятия снимают психо-эмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

**Направленность программы:** художественная.

**Цель:** музыкально-ритмическое развитие детей дошкольного возраста, раскрытие и формирование творческого потенциала ребенка, воспитание интереса к музыке, танцу и спорту; формирование общей музыкально-эстетической культуры.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- познакомить с элементами ритмики, упражнениями партерной гимнастики;
- формировать умение правильно и выразительно исполнять танцевальные композиции и упражнения;
- формировать умение ориентироваться в пространстве и навыки соблюдения рисунка танца;
- формировать необходимые умения и навыки для обеспечения двигательной активности ребенка, обогащать двигательный опыт.

*Развивающие:*

- развивать хореографические способности детей, пластичность и выразительность движений;
- развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, скоростно-силовые и координационные способности;
- развивать и расширять двигательный опыт дошкольников посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

*Воспитательные:*

- воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия

произведений музыкального и хореографического искусства;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- воспитывать культуру поведения и формировать межличностные отношения в коллективе, вырабатывать навыки коллективной творческой деятельности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Новизна, отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. Развитие музыкально - ритмических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации образовательной программы дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 149») и дополнительной общеобразовательной программы.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Занятие ритмикой воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Программа способствует формированию и развитию у воспитанников таких физических данных, как подвижность, выносливость, сила, развитию танцевальных данных: гибкости, пластичности, танцевального шага.

На первом этапе обучения первоочередной задачей является координация слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп. Постепенно мышечное чувство закрепляется в определенных динамических стереотипах, которые в свою очередь путем обратной связи закрепляют и слуховые. Понимание танцевального движения как музыкально-двигательного вырабатывает привычку внимательно слушать музыкальные интонации и передавать их движения.

Темы занятий соответствуют интересам детей отражая в танцевальной форме круг жизненных явлений, включая мир природы, популярных сказок и песен.

Занятия предусматривают как коллективные, так и индивидуальные формы работы, содержание наполнено большим количеством ритмических и игровых упражнений в том числе с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

## **Принципы и подходы к реализации программы**

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои специфические особенности, используются дополнительные принципы, характерные для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности  
занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает образовательному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности)  
предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность  
обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

**Категория обучающихся:** программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста 5 – 7 лет.

**Количество обучающихся:** численность группы от 7 до 15 человек.

**Продолжительность обучения:** программа рассчитана на 2 года обучения.

**Место реализации образовательной программы:** МДОУ «Детский сад № 149».

## **Условия реализации программы**

### *Организационные условия:*

Реализация программы осуществляется за рамками образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части (5-15% общего времени) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части занятия. Для решения задач подготовительной части занятия могут быть использованы вспомогательные разделы: игропластика, пальчиковые игры, музыкально-подвижные игры, креативная гимнастика. Основная часть занятия (70-85% общего времени) полностью отдается одному из основных разделов программы: игрогимнастика, игроритмика, танцевально-ритмическая гимнастика. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть занятия (3-7% общего времени) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, музыкально-ритмические игры, игровой самомассаж.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность.

### *Материально-технические условия реализации программы:*

Реализация программы осуществляется в музыкальном зале, в котором предусмотрено наличие соответствующей развивающей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря. Используемое оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- гимнастические коврики или ковровое покрытие;
- разнообразную атрибутику по числу детей в группе (мячи, гимнастические палки, обручи, платочки, флажки, ленты, султанчики и т.д.);
- разнообразные костюмы для выступлений;
- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD диски).

Обязательная одежда и обувь на занятии: футболки, шорты мальчикам,

юбочки девочкам, чешки.

#### *Кадровые:*

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика» обеспечивает педагог, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

#### *Методическое обеспечение программы:*

В процессе групповых практических занятий педагог использует такие методические приемы, как воспроизведение движений по образцу, их разучивание, закрепление и повторение двигательных навыков. Все эти приемы тесно связаны с формированием музыкального слуха и развитием воображения.

Первоначальное знакомство с музыкой у детей происходит после «прослушивания» и подсчета ритма, затем шагами под музыку, а после танцевальными элементами. В этом случае овладение ритмом происходит в процессе регулярных занятий при помощи наглядных примеров (повторение за педагогом и другими воспитанниками, уже овладевшими счетом).

Навык слаженного исполнения танцевально-ритмической композиции формируется путем регулярных упражнений, синхронности движений исполнения. Воспитанники, которые пока не очень хорошо слышат музыку, учатся концентрировать внимание и ориентироваться на тех ребят, у которых лучше получается.

Важное место в методике обучения детей дошкольного возраста занимает экспрессивная демонстрация преподавателем музыкально-ритмических движений. Дети, иногда испытывают затруднения, передавая эмоции или входя в тот или иной, заданный педагогом образ. Поэтому от того, насколько эмоционален сам преподаватель, напрямую зависит степень выразительности и экспрессивности движений воспитанников. Личный пример взрослого остается одним из сильнейших способов воздействия на детей, побуждая их не только к старательному повторению, но и к творчеству, к самосовершенствованию.

Работа над образом включает в себя элементы актерского мастерства. На занятиях дошкольники получают от педагога задание: выразить ту или иную эмоцию, изобразить какое-либо действие (обида, негодование, разочарование, радость; болеем за спортивную команду, забиваем гол, мы услышали пение птиц и т.д.). Каждое такое выступление оценивается, вносятся поправки. При необходимости педагог лично демонстрирует ребятам то, что хотел бы увидеть, побуждая воспитанников к творчеству.

Для того чтобы достичь синхронности движений, необходимой для сценического выступления, педагог обучает учащихся навыку владения ритмическим рисунком танца. Совмещение музыкального счета с движениями происходит без музыкального сопровождения и делится на два этапа.

Первоначально преподаватель медленно исполняет движения вместе с ребятами, наглядно отсчитывая ритм (движениями руки, хлопками). Затем темп постепенно возрастает до необходимого. Педагог дает детям возможность привыкнуть к последовательности движений и совмещенному с ними счету, после чего воспитанники начинают самостоятельно исполнять движения под фонограмму уже без помощи взрослого.

Дети дошкольного возраста особенно нуждаются в том, чтобы первоначальный темп задавался педагогом наглядно. Хлопки, задающие темп в начале музыкально-ритмической композиции, а также обозначающие паузу или сложный музыкальный переход, необходим для того, чтобы ребята чувствовали себя более уверенно. В то же время, самостоятельное исполнение детьми композиции без каких-либо подсказок со стороны педагога является тем идеалом, к которому необходимо стремиться. Подобное исполнение возможно, когда музыкально-ритмическая композиция хорошо отработана путем многократных повторений.

## II. Учебный план и календарно – тематический график

Программа занятий рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май. Продолжительность одного занятия: первый год обучения – 25 минут, второй год обучения – 30 минут, что составляет один академический час.

Учебный план 1 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Учебный план 2 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Всего 144 занятия, 144 академических часа за весь курс обучения.

### Учебный план 1 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Первичная и итоговая диагностика	4	2	2
2	Игроритмика	8	2	6
3	Игрогимнастика	6	2	4
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	16	4	12
5	Игропластика	8	2	6
6	Пальчиковая гимнастика	6	1	5
7	Игровой самомассаж	6	1	5
8	Музыкально-подвижные игры	12	2	10
9	Креативная гимнастика	6	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>

### Учебный план 2 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Первичная и итоговая диагностика	4	2	2
2	Игроритмика	8	2	6
3	Игрогимнастика	4	2	2
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	18	4	14
5	Игропластика	8	2	6
6	Пальчиковая гимнастика	6	1	5
7	Игровой самомассаж	6	1	5
8	Музыкально-подвижные игры	12	1	11
9	Креативная гимнастика	6	2	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

**Примечание.** Для теоретической части программы не выделяются отдельные занятия. Хореографические и другие термины объясняются детям в процессе практических занятий.

### Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2023	31.05.2024	36	72	МДОУ «Детский сад № 149»	2 раза в неделю по 1 академическому часу
01.09.2024	31.05.2025	36	72	МДОУ «Детский сад № 149»	2 раза в неделю по 1 академическому часу

**Календарно-тематический график  
1 год обучения**

	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Первичная диагностика	2
2.	Занятие 1	1
3.	Занятие 2-3	2
4.	Занятие 4-5	2
5.	Занятие 6-7	2
6.	Занятие 8-9	2
7.	Занятие 10-12	3
8.	Занятие 13-14	2
9.	Занятие 15-16	2
10.	Занятие 17-18	2
11.	Занятие 19-20	2
12.	Занятие 21-22	2
13.	Занятие 23-24	2
14.	Занятие 25-26	2
15.	Занятие 27-28	2
16.	Занятие 29-30	2
17.	Занятие 31-32	2
18.	Открытое занятие	1
19.	Занятие 33-34	2
20.	Занятие 35-37	3
21.	Занятие 38-39	2
22.	Занятие 40-41	2
23.	Занятие 42-43	2
24.	Занятие 44-45	2
25.	Занятие 46-47	2
26.	Занятие 48-49	2
27.	Занятие 50-51	2
28.	Занятие 52-53	2
29.	Занятие 54-55	2
30.	Занятие 56-57	2
31.	Занятие 58-59	2
32.	Занятие 60-61	2
33.	Занятие 62-63	2
34.	Занятие 64-65	2
35.	Занятие 66	1
36.	Итоговая диагностика	2
37.	Итоговое занятие	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

## 2 год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов
38.	Первичная диагностика	2
39.	Занятие 1	1
40.	Занятие 2-3	2
41.	Занятие 4-5	2
42.	Занятие 6-7	2
43.	Занятие 8-9	2
44.	Занятие 10-12	3
45.	Занятие 13-14	2
46.	Занятие 15-16	2
47.	Занятие 17-18	2
48.	Занятие 19-20	2
49.	Занятие 21-22	2
50.	Занятие 23-24	2
51.	Занятие 25-26	2
52.	Занятие 27-28	2
53.	Занятие 29-30	2
54.	Занятие 31-32	2
55.	Открытое занятие	1
56.	Занятие 33-34	2
57.	Занятие 35-37	3
58.	Занятие 38-39	2
59.	Занятие 40-41	2
60.	Занятие 42-43	2
61.	Занятие 44-45	2
62.	Занятие 46-47	2
63.	Занятие 48-49	2
64.	Занятие 50-51	2
65.	Занятие 52-53	2
66.	Занятие 54-55	2
67.	Занятие 56-57	2
68.	Занятие 58-59	2
69.	Занятие 60-61	2
70.	Занятие 62-63	2
71.	Занятие 64-65	2
72.	Занятие 66	1
73.	Итоговая диагностика	2
74.	Итоговое занятие	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>

### **III. Содержание образовательной программы**

В содержании образовательной программы выделены следующие разделы:

- игроритмика;
- игрогимнастика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика;
- пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей воспитанников, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Раздел «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Раздел «Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### **Первый год обучения (5-6 лет)**

1. Игроритмика Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

#### 2. Игрогимнастика

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с лентой (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных снижениях. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

2.4. Акробатические упражнения. Группировки в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо и влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Переход из седа в упор стоя на коленях. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.

### 3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись, опираясь на опору. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг-припадание. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

3.3. Ритмические и бальные танцы «Современник», «Ма-карена», «Полька», «В ритме польки», «Русский хоровод», «Падеграс», «Конькобежцы», «Травушка-муравушка», «Модный рок», «Артековская полька», «Давай танцуй».

4. Танцевально – ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Зарядка», «Всадник», «Ванечка пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи, сказка», «Бег по кругу», «Черный кот».

5. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально – подвижные игры. «К своим флажкам», «Гулливвер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки». Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

## **Второй год обучения (6-7 лет)**

1. Игроритмика. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки и удары ногой на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Гимнастическое дирижирование — тактирование на музыкальный размер 4/4 и 3/4.

### 2. Игрогимнастика.

2.1. Строевые упражнения. Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Крутом!» при шаге на месте, переступанием. Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении. Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонн на вытянутые руки вперед и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки и по ориентирам.

2.2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета. Прыжки на двух ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка». Упражнения с предметами. Основные положения и движения в упражнениях с флажками, мячами, обручами (элементы классификационных групп).

2.3. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения лежа на спине. Посегментное расслабление ног из положения лежа на спине ноги вперед (в потолок). Расслабление всего тела, лежа на спине. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за нее. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («лодочка», «палочка» и др.), лежа на спине и на животе.

2.4. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации из пройденных упражнений. Горизонтальное равновесие на одной ноге с опорой и без опоры («ворона»).

### 3. Игротанцы.

3.1. Хореографические упражнения. Русский поклон. «Открывание» руки в сторону и на пояс, стоя боком к опоре. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед, в сторону, назад — «крестом», «носок-пятка». Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъемы ног и махи ногами через выставление ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре, из первой позиции ног во вторую. Перевод рук из одной позиции в другую на шаге. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры и вне ее.

3.2. Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочередное пружинное движение ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца: тройной притоп, «припадание» с поворотом, «елочка», «гармошка», «ковырялочка». Основные движения танцев «Ча-ча-ча», «Самба», «Полонез»; комбинации из изученных шагов.

3.3 Ритмические и бальные танцы. «Танец с хлопками», «Тайм-степ», «Спенк», «Слоненок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез», «Московский рок», «Самба», «Божья коровка».

4. Танцевально-ритмическая гимнастика. Специальные композиции и комплексы упражнений «Марш», «Упражнение с флажками», «Три поросенка»,

«Упражнение с мячами», «По секрету всему свету», «Упражнение с обручами», «Ванька-Встанька», «Пластилиновая ворона».

5. Игрогимнастика. Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

6. Пальчиковая гимнастика. Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам.

7. Игровой самомассаж. Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

8. Музыкально – подвижные игры. «День -ночь», «Запев — припев», «Нам не страшен серый волк», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Горелки». Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

9. Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Повтори за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

## Содержание занятий

### 1 год обучения

Занятие 1. Правила поведения на занятии. Игры на знакомство

Занятие 2-3. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по команде (образно - двигательные упражнения «солдатики»). Приставные шаги в сторону; шаг с подскоком. Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение в рассыпную. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках. Общеразвивающие упражнения без предмета: основные упражнения прямыми и согнутыми руками и ногами, выполняемые под музыку; основные движения туловищем и головой. Музыкально - подвижная игра «Найди свое место». Игровой самомассаж: упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные: поднятие рук - на вдохе, свободное опускание - на выдохе. Игровой стрейчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 4-5. Музыкально - подвижная игра «Нитка - иголка». Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях (вправо, влево, в круг, от центра). Игроритмика: хлопки в такт музыки. Построение в рассыпную. Общеразвивающие упражнения без предмета: полуприсед; упоры: присев, лежа на согнутых руках, стоя на коленях; положение лежа. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме. Игровой стретчинг: «Деревце», «Слоник», «Вафелька», «Змея», «Колобок».

Занятие 6-7. Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение в шеренгу, в круг; передвижение по кругу в различных направлениях; бег в рассыпную. Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» (в кругу). Повторение общеразвивающих упражнений без предмета под музыку. Акробатические упражнения: группировка, сед ноги врозь, сед на

пятках. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. Потряхивание кистями рук.

Занятие 8-9. Игроритмика: ходьба сидя на стуле; хлопки в такт музыки. Строевые упражнения: построение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения с погремушками, султанчиками, хлопками. Акробатические упражнения: перекаты в положении лежа, руки вверх («бревно») и в седее на пятках с опорой на предплечья. Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки, свободные, плавные движения руками. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец: «Танец сидя». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушка». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Игровой стрейтчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 10-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу, круг. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнения с погремушками и хлопками «У оленя дом большой». Построение лицом в круг, предмет в руках. Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «Цапля и лягушки». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом.

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Танцевальные шаги: приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Ритмический танец: «Кузнечик». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Хореографические упражнения: полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейтчинг: «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Змея», «Черепашка».

Занятие 15-16. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Ритмический танец: «Кузнечик». Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бревнышко») - перекаты вправо (влево).

Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Музыкально-подвижная игра «У медведя во бору». Упражнения на укрепление осанки: имитационно-образные упражнения. Сед ноги врозь «Буратино», стоя спиной к опоре «палочка», «столбик».

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком в положении стоя. Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Акробатические упражнения: Комбинация в образно-двигательных действиях. Группировка лежа на спине («качалочка»); перекатом вперед сед на ноги врозь («Буратино»), лечь на спину, руки вверх («бровнышко») - перекаты вправо (влево). Танцевально-ритмическая гимнастика «У оленя дом большой». Креативная гимнастика: Творческая игра «Кто Я?». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки: Имитационно-образные упражнения на укрепление осанки: лежа на спине и стоя «палочка», «столбик». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Кошечка».

Занятие 19-20. Строевые упражнения: музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!», передвижение по кругу за педагогом под музыку «Польки». Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения пальчиками. Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх - принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление - поза спящего.

Занятие 21-22. Музыкально-подвижная игра по ритмике. Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Ритмический танец «Если весело живется». Танцевально-ритмическая гимнастика: «На крутом берегу». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц; упор лежа прогнувшись; лежа на спине, руки вверх - принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление - поза спящего.

Занятие 23-24. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта; различие динамики звука «громко - тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: Комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу». Ритмический танец: «Если весело живется». Пальчиковая гимнастика: Выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук - «воробушки полетели».

Занятие 25-26. Строевые упражнения: построение в круг. Креативная гимнастика: импровизация движений под песню. Дети самостоятельно танцуют под любую песню. Игроритмика: Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта. Различие динамики звука «громко-тихо». Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Танцевальные шаги: комбинации из танцевальных шагов. Танцевально-ритмическая гимнастика «На крутом берегу», «У оленя дом большой». Пальчиковая гимнастика: выполнение фигурок из пальцев: «круг», «очки», «домик». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Имитационно-образные упражнения на дыхание «насос».

Занятие 27-28. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец: «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Крaб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевальные шаги: композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Танцевально-ритмическая гимнастика: построение в рассыпную «Песня Мууренки». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости - морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика: «Море волнуется». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 31-32. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: поднятие и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки». Музыкально-подвижная игра «Водяной». Игропластика: комплексы упражнений «Морская звезда»: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнений на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Занятие 33-34. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Водяной». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению педагога. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Мууренки». Креативная гимнастика «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: имитационно-образные упражнения «Вороны».

Занятие 35-37. Назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения

(наклона, приседа). Ритмический танец: «Танец Утят». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька - Встанька», «Мальвина - балерина», «солдатык». Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки - мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 38-39. Строевые упражнения: построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении. Музыкально-подвижная игра: «Отгадай, чей голосок?». Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа). Танцевально-ритмическая гимнастика: упражнение «Хоровод». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно - двигательных действиях: «Ванька - Встанька», «Мальвина - балерина», «солдатык». Ритмический танец: «Танец Утят». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Крылья», «Морская звезда», «Лягушка», «Колобок», «Рыбка». Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в образно-игровой форме («Ладочки - мочалка», «Смываем водичкой руки, ноги»).

Занятие 40-41. Строевые упражнения: построение в круг, передвижение по кругу. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; под громкую музыку дети бегают, прыгают; под тихую - ходьба на носках, в полуприседе, в упоре присев. Ритмический танец: «Танец утят». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Хоровод». Пальчиковая гимнастика: сидя на стульчиках. «Сорока-белобока». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание кистями рук, сед руки за спину; расслабление рук с выдохом.

Занятие 42-43. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко-тихо»; под громкую музыку дети хлопают в ладоши в такт; под тихую музыку принимают присев в группировке - «прячутся». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по команде и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Мууренки», «Хоровод». Музыкально-подвижная игра «Попрыгунчики - воробышки». Пальчиковая гимнастика: сед на стульчиках. Общеразвивающие упражнения пальчиками: разгибание всех пальцев по очереди и одновременно; отведение и приведение пальцев врозь-вместе. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 44-45. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально - подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом бережку», «Песня Мууренки», «Хоровод». Креативная

гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 46-47. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по распоряжению. Игроритмика: различие динамики звука «громко - тихо»; под громкую музыку дети идут вперед (охотники); под тихую музыку дети, пригнувшись, идут назад (звери прячутся от охотников). Музыкально - подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика: перестроение из одной шеренги в несколько по распоряжению и ориентирам. «У оленя дом большой», «На крутом берегу», «Песня Муренки», «Хоровод». Креативная гимнастика: специальные задания «Создай образ». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание кистями рук; расслабление рук (руки в карман, руки вниз).

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Мы веселые ребята». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Игровой стрейчинг: «Деревце», «Звезда», «Крылья», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 50-51. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку, с акцентом на сильную долю такта - основного движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмический танец: «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки: напряженное и расслабленное положение рук и ног в положении сед и лежа на спине.

Занятие 52-53. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 54-55. Строевые упражнения: построение в рассыпную. Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений руками в различном темпе (на два и четыре счета каждое движение). Ритмический танец: «Мы пойдем сначала вправо». Игропластика: комплексы упражнений на силу мышц разгибателей спины и брюшного пресса: лежа на спине и на животе. Музыкально-подвижная игра «Совушка». Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка». Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.

Занятие 56-57. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально - подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Ритмический танец: «Лавота». Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Ритмический танец: «Каравай». Упражнение на расслабление мышц и на укрепление осанки: в положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз. Игровой стрейчинг: «Крылья», «Звезда», «Вафелька», «Лягушка», «Змея», «Черепашка», «Цветок».

Занятие 58-59. Строевые упражнения: построение в кругу. Музыкально-подвижная игра по ритмике «Найди предмет». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку. Во время движения выделить хлопком наиболее сильный акцент музыки в соответствии характеру движения (наклона, приседа, маха). Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Хореографические упражнения на укрепление осанки: стойка руки на пояс и за спину; полуприсед, руки на пояс. Упражнения на расслабление мышц: расслабление ног в положении сидя и лежа на животе. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Лягушка», «Елка».

Занятие 60-61. Строевые упражнения: построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению и ориентирам. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Ритмический танец: «Каравай», «Лавота». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под сильную долю такта. Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Игра на рояле». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук и потряхивание кистями. Игровой стрейчинг: «Домик», «Цапля», «Слоник», «Верблюд», «Черепашка», «Звезда», «Смешной клоун», «Солнечные лучики».

Занятие 62-63. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 64-65. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра «Эхо». Игроритмика: выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом на сильную долю такта. Ритмический танец: «Лавота». Креативная гимнастика: упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Я танцую», выполнение самостоятельно. Импровизация под музыку. Пальчиковая гимнастика: игры пальчиками «Человечек». Игровой самомассаж: сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.

Занятие 66. Подготовка к итоговому занятию.

## **2 год обучения**

Занятие 1. Повторение правил безопасности во время занятий, при выполнении упражнений без предметов и с предметами. Игры на сплочение коллектива.

Занятие 2-3. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Музыкально - подвижная игра для закрепления строевых действий и приемов. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов. Музыкальная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 4-5. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях «Игра по станциям». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание рук при поворотах туловища.

Занятие 6-7. Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. Общеразвивающие упражнения без предметов: комбинированные упражнения в стойках; комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Акробатические упражнения: переход из седа в упор стоя на коленях. Группировка в приседе на пятках. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные шаги: шаг галоп вперед и в сторону. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Упражнения на расслабление мышц: расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Волна», «Смешной клоун», «Гора», «Жучок».

Занятие 8-9. Строевые упражнения: построение в шеренгу, перестроение из шеренги в несколько, уступами по ориентирам. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевально-ритмическая

гимнастика «Зарядка». Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону. Бальный танец «Конькобежцы». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 10-12. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Повороты направо, налево по распоряжению. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц дыхательные: дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волна», «Смешной клоун», «Цветок», «Жучок», «Самолет».

Занятие 13-14. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «Полька». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка». Упражнения на расслабление мышц: свободное раскачивание руками при поворотах туловища.

Занятие 15-16. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки, шаг с подскоком. Ритмический танец: «В ритме польки». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом.

Занятие 17-18. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!» Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Перевод рук из одной позиции в другую. Танцевальные шаги: шаг галопа вперед и в сторону, шаг польки. Ритмический танец: «В ритме польки», «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Всадник». Упражнения расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Игровой стрейчинг: «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок», «Морская звезда».

Занятие 19-20. Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево по распоряжению. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения:

танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком у опоры. Перевод рук из одной позиции в другую. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Зарядка», «Всадник» Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения.

Занятие 21-22. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Ритмический танец: «Модный рок». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 23-24. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально - ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце урока потряхивание пальцами рук.

Занятие 25-26. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Танцевальные шаги: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение. Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Ванечка-пастух», «Зарядка», «Всадник». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативом. В конце занятия потряхивание пальцами рук. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 27-28. Строевые упражнения: Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Волк во рву». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Бальный танец «Падеграс». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Упражнения на расслабление: потряхивание ногами в

положении стоя. Игровой стрейчинг: «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Смешной клоун», «Звезда», «Солнечные лучики», «Вафелька».

Занятие 29-30. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 31-32. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Музыкально-подвижная игра «Группа, смирно!». Танцевальные шаги: русский попеременный шаг, шаг с притопом, русский шаг «припадание». Ритмический танец: «Макарена». Танцевально-ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» - танцевально-беговое упражнение. Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ладоней, предплечья и плеча в положении сидя в образно-игровой форме. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: потряхивание ногами в положении стоя, дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 33-34. Игроритмика: выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет. Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках. Перекаты вправо - влево из группировки в седе на пятках с опорой на предплечья. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Ритмический танец: «Русский хоровод». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 35-37. Игроритмика: выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет - небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»). Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально - ритмическая гимнастика «Облака». Акробатические упражнения: комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Ритмический

танец: «Русский хоровод». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 38-39. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам. Общеразвивающие упражнения с предметами: основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака». Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Игропластика: специальные упражнения для развития гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке.

Занятие 40-41. Строевые упражнения: перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам. Игроритмика: выполнение движений туловищем в различном темпе. Ритмический танец: «Травушка-муравушка». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака». Музыкально-подвижная игра «Пятнашки». Упражнения на расслабление мышц: свободный вис на гимнастической стенке. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 42-43. Строевые упражнения: построение в шеренгу по звуковому сигналу. Повороты направо, налево по распоряжению. Музыкально - подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Танцевальные шаги: комбинации на изученных танцевальных шагах. Танец «Кик». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание правой рукой левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди. Упражнения на расслабление мышц: двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».

Занятие 44-45. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Игроритмика: гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Давай танцуй». Танцевально-ритмическая гимнастика «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 46-47. Строевые упражнения: построение в круг. Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения «Мальчики пляшут, девочки танцуют». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя, в образно-

игровой форме. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».

Занятие 48-49. Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну и круг по звуковому сигналу. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков, реверанс для девочек перед выполнением ритмического танца. Ритмический танец: «Современник». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака», «Бег по кругу». Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка».

Занятие 50-51. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Общеразвивающие упражнения в стойках. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Прыжки на двух ногах с речитативом. Акробатические упражнения: группировка в приседе и седе на пятках с опорой о предплечьях. Переход из седа в упор стоя на коленях. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Хореографические упражнения: поклон для мальчиков; реверанс для девочек. Соединение изученных упражнений в законченную композицию. Ритмический танец: «Современник». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 52-53. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Ритмический танец: «Современник». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Упражнения на расслабление мышц: потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки». Игровой стрейчинг: «Волк», «Дуб», «Ручей», «Матрешка», «Цапля», «Рыбка», «Кобра», «Лодочка», «Восток».

Занятие 54-55. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование - тактирование на музыкальный размер 2/4. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Креативная гимнастика: музыкально-творческие игры на упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Бег по кругу». Пальчиковая гимнастика:

общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Упражнения на расслабление мышц: потряхивание пальцами рук.

Занятие 56-57. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам». Игроритмика: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Гимнастическое дирижирование. Ритмический танец: «Артековская полька». Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам. Танцевально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Пальчиковая гимнастика: общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях со стихами и речитативом. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Занятие 58-59. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра для закрепления навыка построения в шеренгу, колонну и круг. Ритмический танец: «Русский хоровод». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях. Игровой самомассаж: поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 60-61. Строевые упражнения: построение в шеренгу. Подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Танцевальные шаги - танец «Кик». Ритмические танцы: «Русский хоровод», «Макарена». Игропластика: комплексы упражнений на развитие силы и гибкости. Упражнения на расслабление мышц: посегментное расслабление рук на различное количество счетов.

Занятие 62-63. Строевые упражнения: построение в круг. Игроритмика: выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Музыкально-подвижная игра «Гулливер и лилипуты». Бальный танец «Падеграс». Ритмический танец: «Давай танцуй!». Танцевально-ритмическая гимнастика «Черный кот». Игропластика: комплексы упражнений для развития силы и гибкости в образных и двигательных действиях и заданиях. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения.

Занятие 64-65. Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим игровым способом. Креативная гимнастика: специальные задания «Танцевальный вечер». Танцевально-ритмическая гимнастика: «Зарядка», «Четыре таракана и сверчок», «Приходи, сказка!», «Черный кот». Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Игровой самомассаж: поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Дыхательные упражнения: имитационные и образные движения. Игровой стрейчинг: «Восток», «Черепашка», «Веточка», «Слоник», «Морская звезда», «Жучок», «Волна», «Гора».

Занятие 66. Подготовка к итоговому занятию.

#### **IV. Ожидаемые результаты освоения программы**

**По окончании 1 года** обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Ритмика» обучающиеся знают правила безопасности при занятиях упражнениями без предметов и с предметами. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Ожидаемый результат - положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников первого года обучения:

*должны знать:*

- назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

*должны уметь:*

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу и в колонну;
- выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- хлопать и топать в такт музыки;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.)

**По окончании 2 года** обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Ритмика» обучающиеся могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр. Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Ожидаемый результат - положительная динамика показателей развития двигательной сферы детей, желание заниматься ритмикой и танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков воспитанников второго года обучения:

*должны знать:*

- правила безопасности при занятии упражнениями без предметов и с предметами;
- о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;

*должны уметь:*

- передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический и т.д.);

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально - подвижных игр;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу;
- владеть основными хореографическими упражнениями по программе.

## **V. Контрольно-измерительные материалы**

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится с использованием низкоформализованных методов (наблюдение, индивидуальная работа и др.) 2 раза в год: вводный - в сентябре, где определяются стартовые возможности детей, итоговый - в мае.

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей ребенка, состояние его эмоциональной сферы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

### Показатели качества усвоения ребенком программного материала

#### *Музыкальность:*

- умение слушать и понимать музыку;
- умение двигаться в соответствии с характером музыки;
- умение определять на слух музыкальные жанры;
- чувство ритма.

#### *Двигательные навыки:*

- координация движений;
- ориентирование в пространстве;
- точность выполнения танцевальных движений;
- пластичность.

#### *Эмоциональная сфера:*

- выразительность мимики и пантомимики.

#### *Творческие проявления:*

- умение импровизировать под музыку;
- умение придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.

#### *Коммуникативные навыки:*

- умение вести себя в паре;
- умение вести себя в коллективе.

#### *Проявление некоторых психических процессов:*

- память;
- внимание;
- подвижность нервных процессов.

Диагностические критерии

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Музыкальность	<p>1. Слушает внимательно до конца муз. отрывок. Умеет высказаться о характере и темпе данного отрывка.</p> <p>2. Двигается в соответствии с характером музыки.</p> <p>3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии</p> <p>4. Чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.</p>	<p>1. Слушает муз. отрывок, отвлекаясь. Высказывается о характере и темпе данного отрывка с помощью наводящих вопросов.</p> <p>2. Не всегда двигается в соответствие с характером музыки.</p> <p>3. Узнает на слух знакомые танцевальные мелодии с подсказкой.</p> <p>4. Не всегда чувствует метрическую пульсацию и двигается в соответствии с ней.</p>	<p>1. Не может дослушать муз. отрывок до конца, все время отвлекается. С трудом высказывается о характере и темпе данного отрывка.</p> <p>2. Двигается под музыку не в характере.</p> <p>3. Не узнает на слух знакомые танцевальные мелодии.</p> <p>4. Не чувствует метрическую пульсацию, двигается не ритмично.</p>
Двигательные навыки	<p>1. Легко координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Ориентируется в пространстве, знает «право-лево», «ближе-дальше» по отношению к предметам, не путает «вперед-назад».</p>	<p>1. Координация рук и ног в танцевальных упражнениях затруднена.</p> <p>2. Не всегда ориентируется в пространстве. Путает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Выполняет предложенные танцевальные</p>	<p>1. не координирует движения рук и ног в танцевальных упражнениях.</p> <p>2. Не ориентируется в пространстве. Не знает «право-лево», «ближе-дальше», «вперед-назад».</p> <p>3. Коряво и не точно выполняет предложенные</p>

	3. Точно выполняет предложенные танцевальные движения. 4. Пластично двигается в медленном темпе.	движения с ошибками. 4. Испытывает трудность при выполнении плавных движений в медленном темпе.	танцевальные движения. 4. Двигается не пластично.
Эмоциональная сфера	1. Выразительно и эмоционально исполняет образные движения.	1. Немного скован, не всегда проявляет эмоции при исполнении образных движений.	1. Не эмоционально и вяло исполняет образные движения.
Творческие проявления	1. Легко и с удовольствием импровизирует под музыку предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Активно помогает придумывать танцевальные движения в соответствии с задуманным образом.	1. Импровизирует предложенные игровые ситуации и образы животных по образцу. 2. Не проявляет инициативу в придумывании танцевальных движений.	1. Отказывается или не может импровизировать предложенные игровые ситуации и образы животных. 2. Не помогает придумывать танцевальные движения.
Коммуникативные навыки	1. Умеет правильно пригласить (проводить), приветствовать партнера, встать красиво в пару и сохранять это положение на протяжении всей композиции (танца).	1. Не всегда правильно приглашает (провожает), приветствует партнера. В паре не может сохранять положение до конца композиции (танца). 2. Не всегда проявляет чувство	1. Не умеет правильно пригласить (проводить) партнера, забывает приветствовать его. Не держит позицию «партнер-партнерша» в композиции (танце).

	<p>2. Уважительно относится к товарищам, не толкается, соблюдает очередность и дистанцию. Сохраняет спокойствие, когда внимание педагога направлено на другого ребенка.</p>	<p>такта по отношению к товарищам, торопиться, не соблюдает очередность. Не может долго сохранять спокойствие при отсутствии к себе внимания.</p>	<p>2. Неуважительно относится к товарищам, толкается, не соблюдает очередность. Требуется повышенного внимания к себе.</p>
<p>Проявление некоторых психических процессов</p>	<p>1. Без труда запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Внимателен на занятиях, не отвлекается во время исполнения танцевальных элементов и танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры сразу, достаточно точно может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>	<p>1. Запоминает танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца после многочисленных повторений. 2. Отвлекается на занятиях, не всегда внимателен во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. Понимает объяснения, условия игры не сразу, воспроизводит движения одновременно с показом педагога не точно, с трудом.</p>	<p>1. Не может запомнить танцевальные движения, несложные комбинации движений, рисунок танца. 2. Невнимателен на занятиях, все время отвлекается во время исполнения танцевальных элементов, танцев. 3. С трудом понимает объяснения, условия игры, не может воспроизвести движения одновременно с показом педагога.</p>

## **Мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей** (разработана Глушковой О.И.)

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы детей и оценки степени освоения воспитанниками танцевальных навыков в ходе реализации программы. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

**Этап 1.** Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого ребенка в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

**Этап 2.** Когда все дети прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детьми.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять детей, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить ребенку индивидуальную дифференцированную помощь, а также определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков детьми.

### **Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей:**

- 1 балл - ребенок не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла - допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла - демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого;
- 4 балла - демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого;
- 5 баллов - ребенок имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Построения и перестроения		Упражнения танцевально-ритмическ.		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стрейчингу		Основные танцевальные позиции		Ритмические танцы		Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах		Итоговый показатель по каждому ребенку	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1																	
2																	
...																	

### Список литературы

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду - М.: Айрис - ПРЕСС, 2004.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ - М.: Айрис - ПРЕСС 2007.
4. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика - М.: Линка -ПРЕСС, 2006.
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет - М.: ТЦ СФЕРА, 2015.
6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевальная гимнастика для детей - С.-Пб: Детство - ПРЕСС, 2010.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец -, С.-Пб: Детство – ПРЕСС, 2010.