Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

Юридический адрес:142702, Московская область,
Ленинский городской округ, г. Видное,
Петровский проезд, д. 28
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
ул. Генерала Антонова, д. 6а,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: mo_nshds737@mosreg.ru

«Принято»
Протокол педагогического
совета №1 от
«31» августа 2023__г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ОЦДОК
_____В.Г.Быков
«31» августа 20__г.
Приказ № 65 ОД от 31августа2023года

Дополнительная общеобразовательная программа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

«Ритмика и танец»

Педагог дополнительного образования

Краморенко Г.С.

2023-2024учебный год
г. Москва

Пояснительная записка с модифицированной программе по танцевально-ритмической гимнастике
"Ритмика и танец".

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, физического, и нравственного развития ребёнка, формируется личность человека. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения являются его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время в дошкольных учреждениях применяют разнообразные средства физического воспитания детей: упражнение ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев, элементы йоги, фитбол-гимнастику и др.

Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут своё начало в глубокой древности - античной Греции и Древней Индии. Уже тогда ценишь оба её компонента - гимнастика и ритмический танец. Данная программа является синтезом Ритмики и Танца.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, её характер, образы передаются в движениях.

Танец - это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритмика), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира.

Детский танец начинается с ритмики, где изучение его начинается с простых движений, зачастую в игре, но в этой игре ребёнок учится не только двигаться, держать осанку, но и развивается духовно.

Объединив два компонента - ритмику и танец - в данной программе, танцевально-ритмическая гимнастика открывает огромные возможности для гармоничного развития ребёнка: развития слуха и памяти, эмоциональных проявлений, основных психических процессов (внимания, памяти, мышления, речи), общения друг с другом и взрослыми, закрепления предоставлений об окружающем мире.

Актуальность программы.

Основу танцевально-ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая её ритм, характер с помощью движений. Танцевально-ритмическая гимнастика в своём роде уникальна, она базируется на огромном арсенале движений. Разнообразные упражнения, танцы направлены на работу, а, следовательно, на развитие и тренировку всех мышц и суставов, совершенствование органов дыхания и кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма, что является мощным фактором в укреплении здоровья ребёнка.

Основная направленность данной программы - всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Танцевально-ритмическая гимнастика - творческий вид двигательной активности, поэтому занимаясь ею, ребёнок не только улучшает здоровье, повышает иммунитет к болезням, улучшает осанку и телосложение, но и развивает воображение, творческую индивидуальность и потенциал.

Практическая значимость программы.

Современная жизнь требует, чтобы человек был здоров, успешен, красив. Быть в хорошей физической и психической форме - важно не только для взрослых, но и для детей. Занимаясь систематически танцевально-ритмической гимнастикой, ребёнок становится более активным, коммуникабельным, волевым, подтянутым.

Доказано, что под воздействием физических и танцевальных упражнений под музыку в центральной нервной системе выделяются эндорфины, гормоны "радости", благодаря которым снижается усталость, повышается работоспособность, наблюдается отличное настроение.

Комплексы танцевально-ритмической гимнастики включают в себя самые разнообразные виды деятельности: элементы аэробики; общеразвивающие и имитационные движения; танцы и пляски; ритмопластику и игроритмику; музыкально - подвижные игры, эстафеты и креативные специальные задания, что

позволяет ребёнку быть более уверенным в себе и реализовать себя в различных образовательных областях.

Основной танцевально-ритмической гимнастики является ориентация на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре, как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке, танцам, подражанию как источникам познания и радости.

Целесообразность программы состоит в том, что она позволяет развиваться не только детям, но и предполагает постоянное совершенствование самого педагога. Методологическим основанием для разработки данной программы явилась педагогическая технология метода, которая предполагает партнёрские взаимоотношения детей и взрослых, их взаимное обучение и развитие- обучая детей, педагог сам делает для себя новые открытия и таким образом развивает собственное сознание. Кроме этого, учитывая, что программа реализуется в коррекционном учреждении, разработка и подбор репертуара представляет собой бесконечный творческий процесс. постоянное самосовершенствование педагога с ориентацией на возможности детей.

По типу, данную программу следует считать модифицированной. За основу взята программа развития и воспитания дошкольников в образовательной системе "От рождения до школы".

Модификация состоит в том, что практическое содержание программы составлено на основе собственного опыта и следующих учебно-методических пособий:

1. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика" (программа по ритмической пластике для детей),СПБ.: ЛОИРО, 2000
2. Буренина А.И. "Коммуникативные танцы - игры для детей", СПБ "Музыкальная паметра", 2004
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Са-Фи-Дансе" (танцевально-игровая гимнастика для детей),
   СПБ.: "Детство-Пресс", 2003

4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес Данс" (лечебно-профилактический танец)
СПБ.: "Детство-пресс", 2007

Структурной особенностью программы является блочно-тематическое планирование содержания занятий. Основные разделы программы группируются вокруг единых тем. Темы внутри каждого блока варьируются педагогом по его усмотрению. Так же, содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию данного коррекционного учреждения. Система работы предполагает вариативные игровые форсы организации педагогического процесса в дошкольном образовательном учреждении на основе сотрудничества ребёнка и взрослого и интеграции педагога и специалистов ДОУ (психолога, музыкального руководителя, логопеда, инструкторов по физической и лечебной физкультуре).

Цель дополнительной образовательной программы "Ритмика и танец": содействие гармоничному развитию личности ребёнка средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья ребёнка;
- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие музыкальности;
- развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку;
- развитие и тренировка психических процессов;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

Основные условия реализации программы "Ритмика и танец"

Программа рассчитана на 4 года обучения (от 3-7 лет)

Важным условием эффективности реализации программы является опора на следующие дидактические принципы:

- систематичности;
- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- постепенности;
- учёта возрастного развития ребёнка;
- чередования нагрузки;
- психологической комфортности;
- интеграции образовательных областей;
-единства воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных целей и задач;
- вариативности;

Система занятий танцевально-ритмической гимнастикой рассчитана на 2 занятия в неделю.

Возраст 3-4 года-максимально допустимый объём непосредственной образовательной деятельности - 15 минут;

Возраст 4-5 лет-максимально допустимый объём непосредственной образовательной деятельности - 20 мин;

Возраст 5-6 лет-максимально допустимый объём непосредственной образовательной деятельности - 25 минут;

Возраст 6-7 лет-максимально допустимый объём непосредственной образовательной деятельности - 30 минут.

Принципы реализации программы "Ритмика и танец" позволяют применять раздел "Первый год обучения" в образовательной деятельности детей раннего младшего возраста (от 2 до 3 лет). Дети данной возрастной группы обучаются по следующей схеме: одно занятие в неделю по плану "Первый год обучения" с максимальным объёмом непосредственной образовательной

деятельности - 15 минут; одно телесно-ориентированное занятие ("Гимнастика пробуждения") в неделю с максимальным объёмом - 15 минут.

Средства танцевально-ритмической гимнастики:

•основные виды движений (ходьба, бег, прыжки);

•строевые упражнения;

•общеразвивающие упражнения;

•танец;

•логоритмика (пальчиковая гимнастика, речь с движением);

•игроритмика;

•ритмопластика;

•имитационные движения;

•упражнения и игры на развитие ориентировки в пространстве;

•упражнения в партере;

•музыкально-подвижные игры;

•креативные виды деятельности (дыхательные упражнения, самомассаж, упражнения для снятия психоэмоционального напряжения, психогимнастика)

Структура построения комплекса танцевально-ритмической гимнастики.

Комплексы программы "Ритмика и танец" составляют согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей.

Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребёнка, занятия с первого по четвёртый год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованием к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятий по танцевально-ритмической гимнастике - общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительно, каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе: разогреть мышцы, связки, суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия представлены следующие формы танцевально-ритмической гимнастики: разные виды ходьбы, строевые, общеразвивающие упражнения, бег, пальчиковая гимнастика.

Основная часть занятия занимает 70-75% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости.

На этой стадии даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могу входить все средства танцевально-ритмической гимнастики: ритмические композиции, элементы народных танцев, игропластика, креативная гимнастика, упражнения с предметами.

Заключительная часть занятия занимает около 10% времени комплекса. В этом случае, если в основной части занятия имела место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создаёт условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбуждённого к спокойному состоянию детей. В этой части используются упражнения на расслабление и растяжку мышц, дыхательные упражнения, игровой самомассаж, упражнения в партере, лёгкие музыкально-подвижные игры.

Комплексы танцевально-ритмической гимнастики рассчитаны на 3-5 занятия, однако педагог может планировать занятие по-своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы и условий работы, так же сочетать с другими видами художественно-творческой деятельности (праздники, досуги, детские спектакли, конкурсы и т.д.) в детском саду.

Методическое обеспечение программы "Ритмика и танец"

Программное обучение основным комплексам упражнений и танцев проходит целостным методом поэтапно.

Целостный процесс обучения разделён на три этапа:

-начальный этап обучения упражнению (отдельному движению);

-этап углублённого разучивания упражнения, композиции, танца;

-этап закрепления и совершенствования упражнения, композиции танца.

На первом этапе - изучение двигательного материала и последовательности выполнения упражнений, показ и объяснение.

Этап углублённого разучивания характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Количество повторений упражнения существенно увеличивается по сравнению по сравнению с предыдущим этапом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Повторение упражнений на этом этапе может быть простым и вариативным. Простое повторение закрепляет основной вариант движения, вариативное придаёт двигательному навыку гибкость, пластичность, возможность использование в сочетании с другими движениями, в другую сторону, с другой ноги, с другим партнёром, правильной осанкой.

Основными формами контроля учебно-воспитательного процесса являются просмотр и анализ занятия руководителями ДОУ, участие в спортивных, музыкальных праздниках, досуговых мероприятиях, выступление на концертах перед другими детьми, родителями, педагогами, участие в конкурсах.

Кадровые условия реализации программы предполагают сотрудничество педагога дополнительного образования с инструкторами по физической культуре, лечебной гимнастике, музыкальными руководителями, педагогом-психологом, воспитателями, логопедом.

Материально-технические условия, необходимые для реализации программы:

-музыкальный зал с ковровым покрытием;

- музыкальный центр, СД, аудиокассеты

- спортивный инвентарь (обручи, мячи, полки, султанчики, ленты, метёлки, специальные модули);

- танцевальные костюмы, атрибуты, элементы народных костюмов, костюмы животных и сказочных персонажей.

Первый год обучения

Дети младшего дошкольного возраста проявляют особый интерес к движению под музыку. Однако возрастные особенности строение тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекание нервных процессов и их зрелости, сформированности, сказываются на двигательных возможностях. Движение малышей ещё недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объём и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

Задачи общего развития личности детей средством танцевально-ритмической гимнастики.

Нравственно-коммуникативное развитие: формирование навыков общения (невербального и речевого), сопереживание, доброжелательного отношения к взрослым и детям, взаимоуважения.

Развитие произвольности поведения: выдержки, внимания в процесс деятельности.

Развитие речи средствами логоритмики, расширение словаря.

Формирование культуры движений, двигательных качеств (осанки, координации, выразительности пластики), правильных навыков в различных видах движений (основных, танцевальных, имитационных и т.д.)

Интеллектуально-творческое развитие: умение анализировать в игровых ситуациях, находить и предлагать пути решения творческих заданий;

Задачи музыкально-ритмического воспитания:

• развивать у детей способность передавать в пластике музыкально-игровой образ (Зайчики, Мишки, Куклы, Самолётики и т.д.), используя разнообразные виды движений: основные, общеразвивающие, танцевальные, имитационные, пантомимические;

• формировать первоначальные двигательно-пластические навыки, навыки сюжетно-образного импровизированного движения;

• развивать слуховое внимание: умение начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, умение выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом; динамикой музыки по показу взрослого;

• учить различать музыкальные жанры: песня, марш , танец - и показывать это в движениях;

• развивать первоначальные навыки ориентировки в пространстве. (двигаться друг за другом, по кругу, врассыпную, становиться в пары, лицом друг к другу, стайкой);

• побуждать исполнять простейшие парные и круговые пляски, хороводы, ритмические композиции по показу взрослого;

• развивать игровое творчество в музыкальном движении, создавать условия для эмоционального самовыражения детей в музыкальных играх, этюдах, плясках.

Коррекционно-оздоровительные задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию и совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

Перспективное планирование в младшей группе

Содержание	Репертуар	Период	
I квартал			
<u>Ритмопластика</u> - Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя виды движений: - ходьба - бодрая, топающим шагом, друг за другом; - бег - лёгкий, ритмичный; - прыжковые движения – на двух ногах на месте; - общеразвивающие упражнения на различные группы мышц (с предметами и без); -имитационные движения; - освоение простейших элементов народных плясок: выставление ноги на пятку, топы одной ногой,	"Шаг и бег" (Ф. Надеенко) "Весёлые путешественники" (М. Старокадомский) "Детский " (Г. Гладков) "Бусинки" (П. Чайковский) "Бабочки" (А. Варламов) "Топ и хлоп" (А. Назарова - Метнер) "Весёлые ладошки"	Сентябрь Октябрь Ноябрь Ноябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Ноябрь Сентябрь	

"пружинка"; - игроритмика: хлопки в такт музыки, ходьба, сидя на стуле. -Движение руками в различном темпе. -Выполнение упражнений под музыку. - Построение в колонну, шеренгу, врассыпную.	(Н. Соколова) "Погремушка" (Е. Желунова) "Маршируй и хлопай", "Дождик" (Е. Тиличива) "Светит месяц", "Два гуся" "Пойду ль, выйду ль я"- (русские народные мелодии) "Волшебные ленты" (танец с листочками) "Чебурашка" (В. Шаинский) "Медвежонок" (В. Кривцов) "Лошадки", "Автобус" (Е. Желунова)	Октябрь Ноябрь Октябрь	
<u>Логоритмика</u> -развитие координированных движений рук и ног; - развитие мелкой моторики; - развитие слухового внимания; - выполнение упражнений для развития общей моторики, чувства муз. темпа и ритма; - передавать в движениях лёгкий характер польки; - кружиться парами, взаимодействовать в паре.	"Огуречик" "Киска, киска, брысь" "Воробей живёт под крышей" "Дудка" "Ладошки" "Сидит белка на тележке" "Мы играем на гармошке" Коммуникативные танцы "Приседай, покружись" "Парная полька" (русская нар. мелодия "Каравай" "Танцуем" (русская нар. мелодия "Во саду ли в огороде")	Сентябрь Октябрь Ноябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Игры</u> - передавать в движениях образы медведя, кошечки, зайца, шофёра; - самостоятельно находить своё место, место по ориентиру.	Игра "Найди своё место" "Игра с Мишкой" (Г. Финаровский)	Сентябрь Октябрь	

	"Лохматый пёс" "Заводные игрушки" "Вся мохнатенькая" (Е. Тиличеева) "Погремушки" (Е. Железнова)	Ноябрь	
<u>Креативные виды деятельности. Психогимнастика</u>: - игры и задания на воображение и творчество в движениях; - умение выражать эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, удивление; - тренировка подвижности нервных процессов.	"Кыш, муха, улетай" "Цветочек большой, цветочек маленький" "Зайчик испугался" "Мишка радуется мёду" "Зонтик" "Жарко-холодно" (СД "Музыка для души")	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Упражнения на расслабление (стоя, лёжа)</u> - учить детей расслабляться с помощью упражнений; - способствовать оздоровлению детского организма.	"Ветер качает деревья" "Воробушки полетели" "Морская звезда" "Дельфин" "На песочке" (СД "Звуки природы")	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Дыхательные упражнения</u> - упражнения для развития; - учить детей делать вздох и выдох в упражнениях"	Игра "Ветерок" "Подуй на листочек" игра "Волчата" (звук у) игра "Дыхание" упражнение "Шарик"	Сентябрь Октябрь Ноябрь	

	II квартал (младшая группа)		
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Содержание**

Ритмопластика Развитие двигательных умений и качеств: - ходьба спокойная, быстрая, в колонне, в паре, за ведущим; - бег ритмичный, на носочках, за педагогом, врассыпную; - построение в колонну, шеренгу, врассыпную; - прыжковое движение с продвижением вперёд на двух ногах; - основные движения туловищем и головой; - построение в круг и передвижение по кругу с педагогом; - построение врассыпную; - согласование движения под музыку.	Маршируй и хлопай" (А. Варламов) "Детский марш"(Г. Гладков) "Бег" (Т. Ломова) "Вместе весело шагать"(В. Шаинский) "Колобок и два жирафа" Упражнение с погремушками "У оленя дом большой" ("Большой олень" И. Мазнин А. Фомин) "Солдатики" (П. Чайковский) "Марш деревянных солдатиков) "Весёлые мячики"(М. Сатулина) "Лошадка" (Н. Потоловский) Танцевальные композиции по согласованию с муз. руководителем: "Мишки", "Зайчики", "Снежинки", "Голуби", "Лошадки", "Куклы" Ритмический танец "Лавота" Ритмический танец "Поющие ангелы" (А. Дерябина)		
Игроритмика Акцентированная ходьба на месте, с продвижением; хлопки разного вида в такт музыки; движение руками в различном темпе.	Ритм-блок "На диване" (Е. Железнова) "Марш" (Е. Железнова)		

	"Наши ручки" (Е. Железнова)		
<u>Логоритмика</u> Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях; - выполнение фигурок из пальцев; - движение пальцев по различным частям тела; - специальные упражнения для развития координации в образных и игровых заданиях	"Малыши" "Мы купили кошке" "Зашагали ножки" "Весёлые ладошки" "Ловкие ручки" "Снежки" "Ель, ёлка, ёлочка" Коммуникативные танцы: "Хоровод" (общий танец) "Маленькая ёлочка" (общий танец) "Парная полька" (Ю. Слонов) "Парный танец" ("Аннушка" чешская народная мелодия)	Декабрь Январь Февраль Декабрь Декабрь Январь Февраль	
<u>Игры</u> Формирование умения исполнять движения в игровых ситуациях, под другую музыку; - развитие ловкости, быстроты реакции; - развитие умения ориентироваться в пространстве.	"У медведя во бору" "Мы - весёлые ребята" "Попади снежком" "Передай снежок" "Карусели" "Жмурки с бубном" "Наш оркестр" "Снежная баба"	Декабрь Январь Февраль	
<u>Креативные виды деятельности</u> Психогимнастика: - развитие мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости; - развитие творческих способностей детей.	"Сосулька" "Возьми и передай" "Тише!" "Иди ко мне" "Уходи!" "Не покажу!" "Незнайка"		

<u>Упражнения на расслабление:</u> - учить детей расслаблять и напрягать мышцы; - способствовать нормализации мышечного тонуса детей;	"Шалтай-балтай" "Вот так руки!" "Вот такие!" Тихий час для мышат" "Шла лисичка по дорожке" "Сладкая грёза" П. Чайковский)		
<u>Дыхательные упражнения</u> - способствовать оздоровлению детского организма; - учить детей простым приёмам дыхания в игровой форме;	Каша кипит" "Петух" "Дуем на снежинку" "Вырасту большой" "Змея шипит" "Ёжик"		
III квартал (младая группа)			
Содержание	Репертуар	Период	Часы
<u>Ритмопластика</u> Развитие умения начинать и заканчивать движение вместе с музыкой; - передвижение в сцеплении; - ходьба разными способами на носочках, пяточках; - бег, передающий различные образы; - прыжковые движения на двух ногах, прямой галоп; - сед ноги врозь, сед на пятках; - основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами; - имитационные, образные упражнения; - освоение простейших элементов танцев: кружение в паре; "фонарики", "тарелочки".	Ритмический танец "Облака" (В. Шаинский) "Матрёшки" (Ю. Слонов) "Цыплята"(азербайджанская народная песня) "Петушок" (рус. нар. мелодия "Ах, вы, сени") Ритмический танец "Кузнечик" (В. Шаинский) Бег ("Полька" И. Дунаевский) "Кашалот" (Р. Паулс) "Мой щенок" (Ю. Чичков) "Во поле береза стояла" "Во саду ли, в	Апрель Март Май Март Апрель Май Апрель Апрель Май Апрель Март	

	огороде" "Барыня" (рус. нар. мелодии) Ритмический танец "Белые кораблики" (В. Шаинский) Упражнения с султанчиками (А. Варламов) "Стирка" (упражнения с платочками)		
<u>Игроритмика:</u> Акцентированная ходьба с одновременным движением рук; различие динамики звука "громко-тихо"	Упражнения с ложками ("Ах вы, сени" рус. нар. песня) "Пугало" (Е. Железнова) "Лягушки" (Е. Железнова) "Червячки" (Е. Железнова)		
<u>Логоритмика</u> - развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп динамику, ритм; - игры - потешки;	"Петух" "Пальчики-зайчики" "Пчела" "Дождик" "Вот помощники мои" "Наши алые цветы"		
- развитие умения передавать в движении характер музыки и её настроение; - развитие мелкой и крупной моторики;	Коммуникативные танцы "Паровозик из Ромашково" "Простая полька" И. Протасов "Танец крошки" "Цветочки и пчёлки" (Ф Шуберт "Вечерняя серенада")		

Игры - воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку в игре; -развитие подражательных способностей детей; -совершенствование двигательных навыков детей;	"Птички и ворона" "Отгадай, чей голосок" "Попрыгунчики-воробушки" "Ленточки-хвосты" "Водяной" "Совушка" "Дети и медведь"		
Креативные виды деятельности: Психогимнастика - специальные задания, направленные на развитие выдумки, творческой инициативы; - тренировка подвижности нервных процессов; - развитие мышления;	Муз.-творческая игра "Кто я?" "Лисичка подслушивает" "Прилетела пчела" "Бабочка" "Вкусная конфета" "Игра с платком" (изобразить образ с платком)	Март Апрель Май	
Упражнения на расслабления -снятие психоэмоционального напряжения;	("Старинная французская песенка" П. Чайковский) "Воробышки полетели" "Морской лев" "Медуза" "Качалочка" "Колечко" ходьба по массажной дорожке "Камушки"		
Дыхательные упражнения Закреплять умение детей выполнять фиксированный вдох и выдох в упражнениях.	Игра "Подуй на плечо" "Дровосек" "Часы" "Филин" (звук "ф") "Трубач" "Шаги"		

Ожидаемые результаты по освоению программы детьми первой младшей группы.

По прошествии первого года обучения дети получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
- Овладевают навыками ритмической ходьбы;
- Умеют топать и хлопать в такт музыки;
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- Умеют выполнять движения с речью по показу педагога;
- Умеют взаимодействовать друг с другом в парных композициях и хороводе.

Второй год обучения

Дети средней группы, уже приобрели некоторый опыт в различных видах музыкально-ритмичной деятельности, у них уже есть свои индивидуальные предпочтения. В этом возрасте дети очень энергичны, подвижны, эмоциональны, у них появляется возможность выполнить более сложные по координации движения. Однако внимание, память ещё отличаются непроизвольностью. Детям нужен показ, поддержка взрослых. С одной стороны, дети обладают гибкостью, пластичностью, они легко могут выполнить некоторые упражнения и танцевальные элементы; с другой стороны, у них ещё не сформирована координация движений, что проявляется в ходьбе, а также при исполнении многих видов движений. Преобладание непроизвольности в восприятии, внимании, памяти и поведении требует необходимости поддерживать внимание игровыми приёмами, подбирать музыкальный репертуар непродолжительного звучания.

Задачи общего развития личности ребёнка средством танцевально-ритмичной гимнастики.

Нравственно-коммуникативное развитие:

- формирование навыков общения (невербального и речевого), сопереживания, доброжелательного отношения к взрослым и детям, взаимоуважения. Эта задача реализуется в процесс сотворчества, сотрудничества в разных ситуациях (коммуникативные танцы, хороводы, пляски, игры);
- развитие произвольности поведения (выдержки, внимания) в процессе музыкально-ритмической деятельности;
- развитие речи средствами логоритмики, расширения словаря, коррекция звукопроизношения, памяти;
- формирование культуры движений, двигательных качеств - осанки, координации, выразительности пластики, правильных навыков в различных видах движений (основных, танцевальных, имитационных и т. д.);
- интеллектуально-творческое развитие - умение анализировать в игровых ситуациях, предлагать пути решения творческих заданий.

Задачи музыкально-ритмического воспитания:

- развитие умения детей выражать в движениях музыкального темпа: быструю, умеренную, умеренно-медленную;

- реагировать на смену характера, динамику;

-развитие способности детей передавать игровой образ в движениях под музыку: "Кузнечик", "Киска умывается", "Мишка по лесу идёт" и т.д.;

- воспитание потребности к самовыражению и движению под ритмичную музыку;

-развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения и жесты для выражения игрового образа;

- формирование умения исполнять знакомые движения в игровых ситуациях под разную по характеру музыку;

- освоению разнообразных видов движений: основных (ходьба, бег, прыжки), общеразвивающих, имитационно-образных, плясовых;

- освоение танцевально-двигательного пространства (организованное движение и свободное врассыпную), простейших фигур перестроений (круг, колонна, парами).

Коррекционно-оздоровительные задачи:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- формировать правильную осанку;

- содействовать профилактике плоскостопия, развитию и совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

Перспективное планирование в средней группе.

Содержание	Репертуар	Период	Часы
I квартал(Средняя группа)			
Ритмопластика Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя движения: 1.Основные (ходьба, бег, прыжки) -ходьба - бодрая, спокойная, топающим шагом; -бег - лёгкий, ритмичный, на полупальцах; -прыжки фигурные (ноги вместе, ноги врозь) на месте, в приседе ("мячики"). 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Имитационные; 4. Плясовые: поочерёдное выставление ноги на пятку; притоны; "Выбрасывание" ног; "Полочка".	"Маршируй и хлопай" «Марш солдатиков" (Р. Шуман) "Пусть бегут неуклюже" (В. Шаинский) "Детский марш" (Г. Гладков) "Вместе весело шагать" (В. Шаиский) Упражнения с листьями Упражнения с мячами (Вальс "Шутка" Д. Шостакович) Ритмический танец «Петушок" (Т. Суворова) Танец "Кукушка" (А. Дерябина) Танец "Дождик" (а/к "Осень") Танец "Если нравится тебе" (англ. нар. мелодия) "Побегунчики" (А. Варламов) "Прыг-скок" (Г. Гладков) "На лошадке" грузинская народная мелодия	Сентябрь Октябрь Ноябрь Октябрь Октябрь Ноябрь	
Игроритмика Хлопки и удары ногой на каждый счёт. Простейшие движения руками в различном темпе.	Танец с хлопками ("Весёлые ладошки") Танец сидя "Я на горку шла" (рус. нар. мелодия) "Красивые руки" (П.	В течении всего квартала	

	Мориа)		
Логоритмика Развитие координированных движений рук и ног. Развитие слухового внимания. Развитие мелкой моторики. Выполнение упражнений для развития общей моторики, чувства музыкального темпа и ритма. Развитие умения взаимодействовать в паре.	"Боровичок" "Капуста" "Кошкин дом" "Ванька-встанька" "Котик умывается" "Сидит белка на тележке" Коммуникативные танцы "Парная полька" (Д. Кабалевский) "Танцуем дружно" ("Светит месяц" рус. нар. мелодия) Танец игра с игрушками (белорусская полька "Янка")	Сентябрь Октябрь Ноябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь	
Игры Развитие способности передавать в движениях образы. Развитие ловкости, быстроты реакции. Воспитание чувства коллективизма и товарищества. Развитие умения ориентироваться в пространстве.	"Кто как ходит?" "Найди своё место!" Муз. - подвижная игра "Дождик" Муз.- подвижная игра "Птички и ворона" Муз.- подвижная игра "Заводные игрушки" Музыкальная подвижная игра "Паровозик" Подвижная игра "Кот и мыши" Музыкально - подвижная игра "Цапля"	Сентябрь Ноябрь Декабрь Ноябрь	

Креативные виды деятельности 1.Психогимнастика: -игры и задания на воображение и творчество детей в движениях; -умение выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, удивление, вопрос; -тренировка подвижности нервных процессов. 2. Упражнения на расслабление (стоя, лёжа): -способствовать оздоровлению организма; -учить детей расслабляться с помощью упражнений. 3. Дыхательные упражнения: -упражнения для развития дыхания.	Игра "Магазин игрушек" "Колобок" "Репка" "Теремок" Игропластика: "Качалочка" "Буратино" "Солдатик" "Змея" "Морская звезда" "Кошка злая, кошка добрая" "Котёнок спит" "Потянись" "Солнышко" Игра "Ветерок" "Подуй на листок" "Волчата" "Филин" "Каша"	В течении всего квартала В течении всего квартала	
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**
II квартал (Средняя группа)			

Ритмопластика Развитие двигательных умений и качеств: -ходьба - вперёд и назад (спиной), ходьба на четвереньках, в разном темпе и ритме; -бег, прямой галоп за ведущим; -прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд; -общеразвивающие упражнения; -имитационные движения. Плясовые: мелкий шаг на носочках, "хороводный" шаг, "кружение" в паре.	"Зайцы и медведи" (Т. Ломова Г. Фрид) "Мы шагаем по сугробам" "Солдатики" (П. Чайковский) "Зверя по следам" (СД "Маша и Медведь) "Весёлые ножки" (А. Варламов) Упражнения с флажками Упражнения с султанчиками Танец "Мурлыка" (А. Морозов) Танец "Матрёшки" (Ю. Слонов) Танец "Ромашковая кошка" (А. Пинягин) Танец Снежинок, Танец, Пингвинов, Танец Лошадок. Танец Птичек, Танец Медведей (музыка по согласованию с музыкальным руководителем) Хороводные пляски Хоровод "Вокруг ёлки"	Декабрь Январь Февраль Январь Февраль Декабрь Декабрь	
Игроритмика Разного вида хлопки руками ("Тарелочки", "Комарики", по коленям, над головой). Хлопки через счёт уменьшения и увеличения круга в сцепе руками.	"Тихо-громко" (Е. Железнова) "Охотники и звери" ("Марш"Робера) "Ах вы, сени" (русская народная мелодия)	В течении квартала	

Логоритмика Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях. Выполнение фигурок из пальцев. Специальные упражнения и танцы для развития координации. Движение пальцев, рук по частям тела.	"Девочки и мальчики" "Мы шагаем по сугробам" "Медведь" "Как у нашего хозяина" Игровой самомассаж: "Я в ладоши хлопаю" "Ладошка-мочалка" "Ловкие ручки" "Умывалочка" Пальчиковая гимнастика ("бинокль", "лодочка", цепочка") Музыкальная игра "Пальчики" (Е. Желунова) Коммуникативные танцы "Колобок" (муз. Т. Морозовой) "Калинка" (рус. нар. песня) Парная пляска "Как у наших у ворот"	Декабрь Январь Февраль	
Игры Формирование умения исполнять движения под различную музыку. Совершенствовать двигательные навыки детей. Развитие имитационных способностей детей. Развитие коммуникативных навыков.	Музыкальная - подвижная игра "Козочки и волк" Музыкальная - подвижная игра "Ловишка с ленточкой" Игры физкультурной направленности "Попади снежком" "Карусели" "Музыканты" (с музыкальными инструментами) "Зайчики и волк" (Е. Желунова)		

Креативные виды деятельности **Психогимнастика:** -развитие воли, мышления в умении выразить своё восприятие в движении; -развитие зрительной и слуховой памяти. **Упражнения на расслабление:** -способствовать снятию мышечного напряжения; -способствовать укреплению мышц спины и шеи. **Дыхательные упражнения:** -способствовать тренировке дыхательного аппарата.	"Это я!" "Тише!" "Не знаю" "Игра в снежки" (Г. Струве "Весёлая горка") "Удивительно" Игропластика: "Сосулька" "Обезьянка" "Лодочка" "Тает, тает снеговик" "Потягушечки" "Вот такие!" "Золотые капельки" "Цветочек" СД "Звуки природы" "Подуй на плечо" "Смех" (хо, хи, ха) "Паровоз" (пух) "Ау!" "Комар звенит"		
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**
III квартал (Средняя группа)			
Ритмопластика Сочетание основных движений с движениями рук. Построение в колонну, шеренгу, круг, врассыпную, парами. -ходьба на носках, пятках,на коленях; с высокимподнимание бедра; с вытянутыми в стороны руками; с хлопками; -бег,передающий различные образы ("бабочки", "птички" "ручейки"); широкий бег ("волк"), острый ("по горячему песку"); -прыжки на двух ногах с поворотом на 90^0; подготовка к освоению	"У ребят порядок строгий" "Петухи запели" (А. Варламов) "На зарядку становись" (Ю. Кудинов) "Спортивная ходьба" (Ю. Кудинов) "Надо бегать" (Ю. Кудинов) "Попрыгаем" (Е. Железнова) "Мячики" (Е. Железнова) "Кашалот" (Р. Паулс) Упражнения с цветами Упражнения с платочками	Март Апрель Май Март Март	

подскока; -общеразвивающие упражнения на различные группы мышц; на осанку, в положении лёжа; -имитационные ("бравые солдаты"); -плясовые: хороводный шаг, "топотушки" с полочкой, повторение позиций рук и ног; выставление ног на носок, пяточку.	Ритмический танец "Барбарики" Ритмический танец "Губки бантиком" (К. Орбакайте) "Кузнечик " (В. Шаинский) "Кто такое лето" (Е. Крылатов) Танец "Пешки-ложки" (Ю. Пурнянский) Ритмическое упражнение "Пугало" (Е. Железнова) Упражнение с ложками ("Ах вы, сени") Хороводная пляска "Берёза" ("Ах, ты, берёза" Р. Н. Мел) Хоровод "Возле речки, возле моста" (русская народная песня)	Апрель Май	
Игроритмика Хлопки и притопы через счёт на каждый счёт. Плясовые движения с платочком. Ходьба "цепочкой" в свободном направлении без педагога.	"Паровозик" (Ю. Кудинов) "Прогулка" (Т. Ломовой) "Пляска с платочком" ("Я рассею своё горе рус. н. мел) "Ходила младёшенька" (русская народная мелодия) "Ой, утушка луговая" (рус. нар. мелодия)		

Логоритмика Продолжать работу над развитием ритмичности движений. Развитие слухового внимания. Развитие крупной и мелкой моторики. Развитие выразительности движений в танце. Развитие умения передавать в движении характер музыки и её настроение.	"Апельсин" "Сапожки" "Умойся" "Кто как идёт?" "Часы" "Дружные ручки" Игровой самомассаж Пальчиковая гимнастика ("Человечки", "Игра на рояле", "Солдатики", "Пальчики-зайчики" Коммуникативные танцы "Приглашение" (украинская народная мелодия) "Весёлые зайчата" "Найди себе пару" (муз. М. Спадавеккиа)	Март Апрель Май Март Апрель Май	
Игры Развивать умение детей анализировать в игровой ситуации и предлагать свои варианты. Развивать воображение, фантазию детей. Развивать внимание и память детей.	Музыкально - подвижная игра "Эхо" Музыкально - подвижная игра "Весёлые погремушки" (муз. Г. Вилькорейской) Игра "Садовники" (Е. Железнова) Музыкально - подвижна игра "Мыши" (Е. Железнова) Эстафета "Донеси мяч" Игра "Пойдём в воротики"	 Март Апрель Май	

Креативные виды деятельности **Психогимнастика:** Развитие восприятия, внимания. Тренировка подвижности нервных процессов. Развитие пластичности детей. **Упражнения на расслабление:** Способствовать снятию скелетно-мышечного напряжения. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения. **Дыхательные упражнения:** Тренировка дыхательного аппарата.	"Зайка весёлый" "Зайка грустный" "Мячики скачут" Игра "Клоуны" (Д. Кабалевский) Игропластика: "Велосипед" "Орешек", "Кобра", "Робот» "Медвежата в берлоге" "Сосулька" "Потянись" "Деревца" "На берегу моря" СД "Звуки природы" "Носом вдох, а выдох ртом" "Ёжики" "Подуй на снежинку"		

Ожидаемые результаты по освоению программы детьми второго года обучения:

По прошествии обучения дети получают следующие знания, умения и навыки:

- Знают назначение музыкального зала и правила поведения в нем;
- Умеют ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- Овладевают навыками ритмической ходьбы (быстрый, спокойный, топающий шаг);
- Овладевают бегом на носочках и прыжковыми движениями (на двух ногах, на месте, с продвижением вперёд);
- Умеют топать и хлопать в такт музыки;
- Умеют в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.);
- Умеют начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;
- Выполняют простейшие элементы народных плясок и танцев;
- Умеют выражать эмоции в мимике и пантомимике (радость, грусть, страх и т.д.);
- Умеют исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку, в другом месте;
- Овладевают культурными навыками, необходимыми во время исполнения танцевально-ритмических композиций, движения, игр, на досуговых, спортивных и праздничных мероприятиях.

Третий год обучения.

В старшем дошкольном возрасте у детей происходит созревание такого важного качества, как произвольность психических процессов (внимания, памяти, мышления), что является важной предпосылкой для более эффективного музыкально-ритмического воспитания.

Ребёнок 5-6 лет отличается большей самостоятельностью, стремлением к самовыражению в различных видах художественно-творческой деятельности. К этому возрасту у детей развиваются ловкость, точность, координация движений, что в значительной степени расширяет их исполнительские возможности в ритмике. Значительно возрастает активность детей, они очень энергичны, подвижны, эмоциональны.

У детей шестого года жизни более совершенна речь. Однако все перечисленные особенности проявляются индивидуально (учитывая коррекционный вид учреждения),и в целом дети шестого года жизни требуют очень бережного и внимательного отношения: они быстро утомляются, устают от монотонности, именно поэтому в тематический план образовательной области "ритмика" включены разнообразные технологии творческой деятельности детей.

Задачи общего развития личности детей средством танцевально-ритмической гимнастики:

Нравственно-коммуникативное воспитание: формирование навыков общения, бесконфликтного взаимодействия, доброжелательного отношения к взрослым и детям, взаимоуважения; развитие коммуникативных качеств, умения сотрудничать, умения быстро принимать решения.

Развитие эмоциональной сферы: способности эмоционально откликаться на звучание музыки различного характера.

Развитие произвольности и осознанности, поведения: внимательности, ответственности,терпения:

Развитие речи средствами логоритмики, обогащение словаря.

Формирование культуры движений: двигательных качеств (осанки, координации, выразительности пластики), правильных навыков в различных видах движений (основных, танцевальных, имитационных).

Интеллектуально-творческое развитие: умение анализировать и оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям; развитие воображения.

Задачи музыкально-ритмического воспитания:

•развитие способности к выразительному, одухотворённому исполнению движений;

•развитие чувства ритма, умения передавать через движения характер музыки, её эмоционально-образное содержание;

•развитие танцевального творчества;

•развитие умения импровизировать под незнакомую музыку;

•развитие умений ориентироваться в пространстве;

•воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;

•развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя изученные виды движений (основные, общеразвивающие, имитационные, плясовые).

Коррекционно-оздоровительные задачи:

•способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

•формировать правильную осанку;

•содействовать профилактике плоскостопия;

•развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности детей.

Перспективно - тематическое планирование в старшей группе.

Содержание	Репертуар	Период	Часы
I квартал(старшая группа)			
<u>Танцевально-ритмическая аэробика</u> Строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну по сигналу; повороты направо, налево, по распоряжению "Становись!", "Разойдись!" в образнодвигательных действиях. Ходьба: бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, вперёд и назад (спиной). Бег: лёгкий, ритмичный, передающий различный образ. Прыжковые движения: на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями; Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер; комбинированные упражнения в стойках. Присед. Упражнения с предметами. Музыкально-ритмические движения: совершенствование умения ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; воспринимать и	"Марш" М. Робер "Марш" Г. Свиридов "Марш деревянных солдатиков"(П.Чайковский) "Колобок и два жирафа" "Бег"-"Росинки"С. Майкопар "Поскоки" Т. Ломова "Побегунчики" А.Варламов "Аэробика" Ю. Чичиков "Кавалеристы"-"Эскадрон" О. Газманов "Танцуйте сидя" Б. Савельев "Красная шапочка" А.Рыбников "Листик-листопад" Ю.Верижников "Настоящий друг" Б. Савельев "Зверобика" Ю. Кудинов "Бабочки" А. Варламов "Раз, два, три" С. Паради муз. композиции зарубежной эстрады ("Оттаван", Бони-М") "Вальс" Е. Дога	течение квартала Сентябрь Октябрь Ноябрь	

различать изменения динамики музыке (громко, тихо) и соответственно менять характер ходьбы; формирование умения самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.			

<u>Игроритмика</u> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот, выполнение движений в круге, хороводе, в позиции, "врассыпную". Хлопки образные, в разном темпе, хлопки в парах.	"Ах, вы сени" рус.нар. песня "Из по дуба, из под вяза" русская народная мелодия "Полька" Ю. Слонов "Старинная полька" обр. Н. Соковниной "Отойди и подойди" чешская народная мелодия "Хочу - не хочу" карельская народная мелодия. "Петушок" рус. нар. Мелодия	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Танцевальное творчество</u> Освоение элементов народных плясок ("полочка"; шаг польки) Закрепление умения выполнять прямой и боковой галоп; Поочерёдное выставление ноги на носок и пятку; освоение шага с подскоком, пружинного движения ногами на полуприсяде. Движение в парах по кругу.	"Танцуем дружно" ("Аннушка" чешская нар. мел.) "Весёлые дети" литов. нар. мел. "Вертушки" украин. нар. Мел Полька "Ручеёк" латв. нар. мел. Танец "Хлопушек" муз. Н. Кизельватер "Пляска Петрушек" хорватская народная мелодия	В течение всего квартала	

<u>Логоритмика</u> Развитие мелкой моторики, точности движений; Воспитание свободы действий во время исполнения упражнений со словом, потешки.	"Скок-поскок" "Кто живёт у нас в квартире" "Дни недели" "Баба сеяла горох" "Ваня-простота" "Ворон" Коммуникативные танцы со сменой партнёра: "Светит месяц" "Весёлые дети" литов. нар. мел.	Сентябрь Октябрь Ноябрь В течение всего квартала	
<u>Игры</u> Музыкально-подвижные, на внимание, равновесие, ориентировку в пространстве; эстафеты; игры-танцы) Закрепление умения детей ориентироваться в пространстве; развитие ловкости, быстроты реакции; учить взаимодействовать в паре, воспитывать товарищеские чувства, умение радоваться за других.	"Найди себе пару" "Найди своё место" "Мышеловка" (рус. нар. игра) "Держи друга" "В зоопарке" (Е. Желунова) "Дружные пары" "Три цвета" "Кто быстрее" "Назови своё имя" (разные варианты)	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Креативные виды деятельности</u> **<u>Психогимнастика</u>** Тренировка подвижности нервных процессов; развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, удивление, развитие восприятия, внимания, мышления.	"Солёный чай" "Кто пришёл" "Аист" "Лужа" "Это я !" "На лодке" "Фокусник" "Морские обитатели" "Солдатик" "Медвежата в берлоге" "Деревья в лесу" "Кошка добрая" "Медуза"	Сентябрь Октябрь Ноябрь В течение всего квартала	

<u>Упражнения на расслабление, игровой самомассаж</u> Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Свободное раскачивание руками. Расслабление рук, шеи, туловища в положении стоя.			
<u>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях:</u> Спроговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	"Насос" "Дрова" "Стрижём травку" "Поехали!" "Подуем на плечо" "Подуем на листок"	В течение всего квартала	
II квартал (старшая группа)			
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**

<u>Танцевально-ритмическая аэробика</u> Строевые упражнения: перестроение из одной колонный в один, два круга на шаге и беге по ориентирам; перестроение из одной шеренги в несколько по расчёту и ориентирам. Ходьба: пружинящим, топающим шагом; "с каблучка"; с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба парами. Бег: пружинящий, широкий; Прыжковые движения: поскок "лёгкий" и "сильный"; галоп прямой и боковой (вправо, влево). Общеразвивающие упражнения: упражнения на различный способ движения руками, сед "по-турецки". Упражнения с предметами. Музыкально-ритмические движения: совершенствование умения самостоятельно менять движение со сменой частей музыки, переходить от одного темпа к	"Марш" Д.Львов-Компанейц "Марш" Н. Богословский "Марш" М. Раухвергер "Марш" Т. Ломова "Солнечные зайчики" А. Варламов "Танец бусинок" Т. Ломова "Побегаем, попрыгаем" С. Соснин "Следы" (" Маша и Медведь") "Эскадрон" О. Газманов "Берлинская полька" "Упражнения с кубиками" С.Соснин "Сила богатырская" А. Пахмутова "Разноцветная игра" Б. Савельев "Ни кола, ни двора" Н. Ефремов "Воробьиная дискотека" Ю. Антонов. "Песня короля" Г. Гладков "Военный марш" Г. Свиридов "Чимби-Римби" Б. Савельев "Жаворонок" П. Мария	В течение всего квартала Январь Февраль Февраль Февраль	

другому в соответствии с музыкой;			
Игроритмика Ходьба на каждый счёт и через счёт; ходьба с остановкой; поднимание и опускание рук на два и на четыре счёта; прыжки и группировки в присяде в соответствии с динамикой музыки. Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт. Хлопки в парах.	Рус. нар. мелодия "Полянка" "Как у наших у ворот" (рус. нар. мел.) "Плясовая" А. Гольденвейзер "Во кузнице" рус. нар. Мелодия "Барыня" рус. Плясовая "Ай, да сапожники"	Декабрь Январь Февраль	
Танцевальное творчество Элементы народных танцев: "распашонка", "приставной шаг", "хороводный шаг", "козлик". Совершенствование ходьбы и бега, взявшись за руки. Совершенствование движения "поскок" друг за другом, в парах. Обучение умению держать ровный круг в парах; сужать и расширять круг. Совершенствование навыков выразительного движения (плавность	Парный танец "финская полька" "Кремена" болгарская плясовая "Птичка польку танцевала" А. Рыбников "Танец солдатиков и Куколок" Танец снежинок ("Вальс" Танец Гномиков (Э. Григ) Хороводная пляска "Вокруг ёлки" "Танец бусинок" Т. Ломова "Волшебный цветок" Ю. Чичков "Полька" ("Песенка-Чудесенка") "Тарантелла" итальян. нар. муз. "Гармонист Тимоня" Т.	Февраль Январь Декабрь Декабрь Февраль	

рук; движения с предметами и без)	Морозова "Я подарю тебе любовь" К.Орбакайте		
<u>Логоритмика</u> Развитие речевого и слухового внимания; учить детей выполнять движения в соответствии с текстом;	"Две тетери" "Андрей-воробей" "Снеговик" "Бабушка кисель варила" "Зимние забавы" "Прогулка" Коммуникативные танцы со сменой партнёра "Танец с гусеницей" ("Цыплята" азерб. нар. песня) "Весёлые пары" ("Четыре таракана и сверчок")	Декабрь Январь Февраль В течение всего квартала	
<u>Игры</u> Побуждать детей к поиску выразительных движений для передачи образов животных, развивать ловкость, организацию; воспитывать дружеские отношения во время игры.	"Четыре стихии" "Два Мороза" (рус. нар. игра) "Волк во рву" (рус. нар. игра) "Попади снежком" "Бояре" (рус. нар. игра) "Золотые ворота" "Ай, да я!" "Наш оркестр"	Декабрь Январь Февраль	
<u>Креативные виды деятельности:</u> **<u>Психогимнастика:</u>** Развитие имитационных способностей детей, умения находить собственные движения для	"Чунга-Чанга" "Новая игрушка" "Холодно" "Это я!" "Игра в снежки" "Дружные пары"	Декабрь Январь Февраль	

передачи образа, учить детей быстро и тонко отреагировать на звуковые сигналы.			
<u>Упражнения на расслабление, игровой самомассаж</u> Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Воспитание у детей уважительного отношения к собственному телу.	"У жирафа" Е. Желунова "Мороз" Е. Желунова "Мочалочка" "Обними себя за плечи" "На берегу моря" "Сосулька"	В течение всего квартала	
<u>Дыхательные упражнения в Игровой форме.</u> <u>«Ветерок», «Пёрышко», «Каша»</u>	"Подуем на снежинку" "Шарик" "Трубач" "Каша кипит" "Паровозик" "Петушок"	В течение всего квартала	
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**
III квартал (Старшая группа)			

<u>Танцевально-ритмическая аэробика</u> Строевые упражнения: размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим; Ходьба: на четвереньках; на коленях с рыбной спиной; "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; в разных направлениях; со сменой ведущего. Бег: "змейкой", острый, по диагонали. Прыжковые движения: на одной и двух ногах с продвижением вперёд: Движения "маятник". Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в партере и положении лёжа на спине. Упражнения с предметами. Музыкально-ритмические движения. Учить участвовать ритм произведения и его изменения; закреплять умение выполнять движения	"Марш" И. Чорданский "Праздничный марш" Н. Леви "Бег" И. Кишко "Спортивный марш" Г. Гладков "Марш" Е. Тиличеева "Бег с ленточками" А. Жилин "Вместе весело шагать" В. Шаинский "Играем, как мячики" П. Чайковский "Домисолька" О. Юдахина "Свежий ветер" О. Газманов "Морячка" О. Газманов "Мячик" М. Минков "Антошка" В. Шаинский "Давайте танцевать" В. Комаров "День рождения" В. Шаинский "Карусельные лошадки" Б. Савельев "Облака" В. Шаинский Воздушная кукуруза" Г. Спенсер "Мельница" М. Легран "Вальс" Р. Глиэр	В течение всего квартала Март Апрель Май	

в соответствии с частями музыки и темпом; развивать способность различать жанр произведения (полька, вальс, марш) и выражать это в соответствующих движениях.			
<u>Игроритмика</u> Выполнение ходьбы, бега, прыжковых движений, движение туловищем в различном темпе. Хлопки разного вида ("тарелочки", по коленям, "комарики") Хлопки в парах образные ("стенка", "крестик") Прохлопывание различных ритмов за педагогом. Кружение парами в позиции рук "лодочка", "звёздочка".	"Марш кадетов" "Выйду ль я на реченьку" Рус. нар. Мелодия "Комаринская" рус. нар. мелодия. "Возле речки" рус. нар. Мелодия. "Ай, заинька" рус. нар. мелодия "Во саду ли, в огороде" рус. нар. песня "Посею лебеду на берегу" рус. нар. песня.	Март Апрель Май	
<u>Танцевальное творчество</u> Совершенствование различных способов кружения парами. ("звёздочка", "лодочка", "корзиночка", "крендельком") Элементы народных танцев: "Ковырялочка"	"К нам в гости пришли" А. Александров "Приглашение" муз. Г. Теплецкого "Парный танец" А. Александров "Дружные пары" ("Полька" И. Штраус) "Пляши веселей" латв. нар. мел. "Танцуем галопом"	Март Апрель Май	

"Выбрасывание ног" "Присядка" Освоение элементов современного танца "Кик-движение" "Твист" "Выпад ноги вправо (влево)" Совершенствование комбинаций из изученных шагов. Движения в парах. Хореография: поклон для мальчиков, реверанс для девочек.	старинный Французск. галоп отр. Ш. Видьра "Барбарики", "Дружба" "Летка-енка" "Макарена" "Небо высоко" (гр. "Непоседы") "Краски" (гр. "Непоседы")		
<u>Логоритмика</u> Учить детей запоминать и самостоятельно передавать движения в соответствии с текстом потемки; Обогащать детей новыми имитационными движениями, побуждать детей к поискам выразительных движений.	"Вот помощники мои" "К речке быстрой" "Можно ль козам не бодаться?" "Барашеньки-круторожeньки" "Флажок" "Лягушки" Коммуникативные танцы со сменой партнёра "Ручеёк с платочком" ("Гори, гори ясно" рус. нар. мел.) "Коробейники" (рус. нар. песня)	Март Апрель Май В течение Всего квартала	

Игры Совершенствование умения детей выполнять строевые команды, развитие слухового внимания; воспитание чувства, коллективизма, умения взаимодействовать в команде; учить достойно проигрывать и радоваться успехом товарищей.	"Медведи и пчёлы" "Космические ракеты" "Лисонька, ты где?" "У ребят порядок строгий» "Стадо" (рус. нар. игра) "Весёлый бубен" "Магазин игрушек" "Музыкальное эхо" "День и ночь"	Апрель Март Май	
Креативные виды деятельности: **Психогимнастика** Развивать активное внимание детей, координацию и ловкость; учить взаимодействовать в парных заданиях; совершенствовать двигательные навыки.	"Смелый наездник" (Р. Шуман) "Обезьянки" "После дождя" "Передай вазу" "Возьми с полки игрушку" "Мы в лодке"	В течение всего квартала	
Упражнения на расслабление Игровой самомассаж. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на формирование правильной осанки.	"Червячки" Е. Желунова "Шалтай-Болтай" "Пугало" Е. Желунова "Соедини ладошки за спиной" "Деревца"		

Дыхательные упражнения в игровой форме.	"Волны шипят" "Филин" "Подуем на свечу" "Ныряние" "Цветочек"		

Ожидаемые результаты по освоению

программы детьми средней группы.

После обучения дети:

- Знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- Умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- Умеют выполнять танцевально-ритмические композиции и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
- Умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- Умеют в пластике передавать музыкальный образ на основе следующих движений: **ходьба** (бодрая, спокойная, на полупальцах, пяточках, носочках, четвереньках, коленках, с ускорением, замедлением); **бег** (лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, пружинящий, широкий); **прыжковые движения** (на одной, двух ногах, на месте, с различными вариациями, с продвижением); **общеразвивающие** (плавные, пружинные, махи, на развитие гибкости, пластичности, ловкости, координации рук и ног); **имитационные** (образно-игровые); **плясовые** (элементы народных, современных танцев, доступных по координации);
- Умеют выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- Умеют сочинять несложные танцевальные движения и их комбинации;
- Умеют перестраиваться в круг, становиться в пары, друг за другом, в шеренгу, колонну.

Четвёртый год обучения

Возраст 6-7 - это середина детства. Подвижные, энергичные дети активны во всех видах музыкально-двигательной деятельности. В этот период у них качественно меняются психофизиологические возможности: движения становятся более координированными, увеличивается объём внимания и памяти, совершенствуется речь.

У детей возрастает произвольность поведения, формируется осознанный интерес к музыке, музыкально-ритмическим движениям. Новые качества позволяют реализовать более сложные задачи развития детей в двигательной сфере. При этом детям свойственна эмоциональная неустойчивость и психическая утомляемость, что учитывается в планировании и организации образовательной ситуации.

В предшкольный период актуальность идеи целостного развития личности ребёнка средствами танцевально-ритмической гимнастики вырастает, поскольку приоритетными становятся задачи достижения школьной зрелости, овладения им предпосылками учебной деятельности, успешной социализации ребёнка, формирования нравственно-коммуникативных навыков.

Задачи общего развития личности детей средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Развитие эмоционально-волевой сферы: умение управлять своими эмоциями, произвольности поведения, ответственности.

Развитие нравственно-коммуникативныхнавыков: сопереживания, доброжелательности, взаимоуважения, умения взаимодействовать в творческих группах 2-3-5 человек.

Формирование адекватной самооценки, рефлексии в процессе исполнительской музыкально-двигательной деятельности.

Развитие творческого воображения и фантазии, потребности в самовыражении, воспитание интереса к музыкальному творчеству в различных видах деятельности.

Интеллектуально-творческое развитие: умение анализировать затруднения в игровых ситуациях, предлагать пути решения творческих заданий. Развитие мышления, речи.

Профилактика и укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики.

Задачи музыкально-ритмического воспитания.

1.Развитие умения выражать в движении характер музыки и её настроение, передавая как контраста, так и нюансы: изящество, грусть, восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений.

2.Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя основные движения, общеразвивающие упражнения, имитационные и плясовые движения.

3.Развитие умений ориентироваться в пространстве.

4.Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, по другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ.

5.Развитие музыкальной, слуховой и двигательной памяти, мышления.

6.Освоение более сложных танцевальных движений и элементов русской пляски.

Коррекционно-оздоровительные задачи:

1.Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.

2.Формировать правильную осанку.

3.Содействовать профилактике плоскостопия.

4.Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания; кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

5.Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей ребёнка.

6.Совершенствование речи средствами логоритмики.

Перспективно - тематическое планирование в подготовительной группе.

Содержание	Репертуар	Период	Часы
I квартал(подготовительная группа)			
<u>Танцевально-ритмическая аэробика</u> Строевые упражнения: построение в шеренгу колонну по сигналу; повороты направо, налево по распоряжению "Становись!", "Разойдись!" в образнодвигательных действиях. Ходьба:бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, вперёд и назад, спиной. Бег: лёгкий, ритмичный, передающий различные образы. Прыжковые движения: на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями; Общеразвивающие упражнения: на различные группы мышц и различный характер; комбинированные упражнения в стойках. Присед. Упражнения с предметами.	"Марш" Г. Свиридов "Марш" М. Робер "Спортивный марш" Г. Гладков "Марш" Л. Шульгин "Солнечные зайчики" А. Варламов "Всадники" В. Витлин "Листик-листопад" Ю. Верижников "Чудо-осень" Ю. Верижников "Аэробика" Ю. Чичков "Звериная зарядка" Ю. Кудинов "Спортивный тренаж" Т. Суворова (упражнения с флажками) "Красная шапочка" А. Рыбников "Бабочки" А. Варламов (упражнения в партере) "Художница-осень " (упражнения с листьями)	В течение всего квартала Октябрь Сентябрь Ноябрь Сентябрь	

Музыкально-ритмические движения: Совершенствование умения ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; воспринимать и различать изменения динамики музыке (громко, тихо) и соответственно менять характер ходьбы; формирование умения самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки.	«Упражнения для рук» М.Глинка. «Весёлые пары» Т.Суворова «Шагают петрушки», «Пастушок», Т.Суворова. «Казачок» М.Блантер. «Шуточный спортивный танец» Р.Штраус.	Сентябрь Октябрь Ноябрь	

<u>Танцевальное творчество</u> Освоение элементов народных плясок ("полочка"; шаг польки) Закрепление умения выполнять прямой и боковой галоп; Поочерёдное выставление ноги на носок и пятку; освоение шага с подскоком, пружинного движения ногами на полуприсяде. Движение в парах по кругу. Совершенствование изученных элементов современного танца и русской пляски. Освоение элементов русской пляски: «елочка». «кренделек», «козлик»	Парная полька "Танец мотыльков" С. Рахманинов "Итальянская полька" Элементы русской пляски "Барыня" рус. нар. мелодия Хороводная пляска "Ходила младешенька" рус. нар. мел. Ритмический танец "Руки вверх" "Оттаван" Танец-игра "Найди себе пару" "Добрый жук" М. Спадавеккия	Октябрь Ноябрь Ноябрь Октябрь	
<u>Игроритмика</u> Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот, выполнение движений в круге, хороводе, в позиции, "врассыпную". Хлопки образные, в разном темпе, хлопки в парах.	"Повтори за мной" "Весёлые ладошки" Т. Ломова Тренаж "Чимби-Римби" Б. Савельев "Гусеница", "Паровоз" Ю. Кудинов "Найди себе пару" Ю. Слонов "Полька" Упражнения с листьями "Вальс" Е. Дога	Сентябрь Октябрь Ноябрь	

<u>Логоритмика</u> Развитие мелкой моторики, точности движений; Воспитание свободы действий во время исполнения упражнений со словом.	"Карлики и великаны" "Наша Наташа" "Красивые руки" "Поклонись" "Дни недели" "Руки кверху поднимаем" Коммуникативные танцы "Ай, да сапожники" (рус. нар мел.) "Найди себе пару" А. Буренина	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Игры</u> Музыкально-подвижные, на внимание, равновесие, ориентировку в пространстве; эстафеты; игры-танцы. Закреплять умение детей ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, быстроту реакции; учить взаимодействовать в паре, воспитывать товарищеские чувства, умение радоваться за других.	"Найди своё место" "Кот и мыши" "Мышеловка" Муз-подвижная игра "Зайцы "Пятнашки" "Внимание! Музыка!"	В течение всего квартала	
<u>Креативные виды деятельности:</u> **<u>Психогимнастика</u>** Тренировка подвижности нервных процессов; развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога,	"Лисичка подслушивает" "Кто ты?" "Назови себя ласково" "Назови себя полным именем" "Это я!"	В течение всего квартала	

удивление, развитие восприятия, внимания, мышления.	«Ай, да я!» «Съёмки фильма»		
<u>Упражнения на расслабление, игровой самомассаж</u> Посегментное расслабление рук на различное количество счётов. Свободное раскачивание руками. Расслабление рук, шеи, туловища в положении стоя. Посегментное расслабление из стойки руки вверх, до упора присев и положение лёжа на спине.	"Упражнение в парах" "Лодочка" "Медуза" "На берегу моря" Ходьба по массажной дорожке ("морской берег", деревянный мостик) "Мочалочка" Упражнения с берёзовыми палочками	Сентябрь Октябрь Ноябрь	
<u>Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях:</u> С проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.	"Подуем на листок" "Насос" "Свеча" "Филин"	В течение всего квартала	
II квартал (подготовительная группа)			
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**

<u>Танцевально-ритмическая аэробика</u> Строевые упражнения: перестроение из одной колонный в один, два круга на шаге и беге по ориентирам; перестроение из одной шеренги в несколько по расчёту и ориентирам. Ходьба: пружинящим, топающим шагом; "с каблучка"; с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба парами. Бег: пружинящий, широкий; Прыжковые движения: поскок "лёгкий" и "сильный"; галоп прямой и боковой (вправо, влево). Общеразвивающие упражнения: упражнения на различный способ движения (на плавность, махи, пружинность); сед "по-турецки". Упражнения с предметами. Музыкально-ритмические движения: совершенствование умения самостоятельно	"Свежий ветер" О. Газманов "Марш Преображенского полка" "Солдатики, браво ребятушки" "Марш кадетов" "Побегунчики" Г. Гладков "Смелый наездник" Р. Шума "Арам-сам-сам" ("Дискотека авария") "Танцкласс" Ф. Лоу "Звериная зарядка" Ю. Кудинов "Спортивный тренаж" Т. Суворова (упражнения с мячами) "Убежало молоко" А. Варламова (упражнения в партере) "Маляры" В. Шаинский "Морячка" О. Газманова "Цветы для мамы" А. Варламов Композиции современной и зарубежной эстрады по согласованию с Музыкальным руководителем.	В течение всего квартала Декабрь Январь Февраль	

менять движение со сменой частей музыки, переходить от одного темпа к другому в соответствии с музыкой;			
<u>Танцевальное творчество</u> Элементы народных танцев: "распашонка", "приставной шаг", "хороводный шаг", "козлик". Совершенствование ходьбы и бега, взявшись за руки. Совершенствование движения "поскок" друг за другом, в парах. Обучение умению держать ровный круг в парах; сужать и расширять круг. Совершенствование навыков выразительного движения (плавность рук; движения с предметами и без) Улучшение качества исполнения танцевальных элементов (приставного шага, хороводного, поскоков, бокового галопа) Освоение элементов русской пляски: "самоварчик", "метёлочка", "кружение в парах;	"Менуэт" ("Во дворце сегодня бал.") "Восточный танец" "Таркан" "Танец Троллей" (СД "Маша и Медведь) (Мальчики) "Танец Скоморохов", "Трепак" П. Чайковский (Мальчики) "Серебристые снежинки" (танец девочек) "Весёлые обезьянки", "Арам-сам-сам" "Дискотека авария") (Танец девочек) Хороводный танец "Вокруг ёлки" Ритмически танец "Российский Дед Мороз" А. Варламов Танцевальная композиция "Рождество" А. Варламов Парная полька (чешск. нар. мел.) Русская пляска (А. Дерябина	Декабрь Январь Февраль	

"карусель".			
Игроритмика Ходьба на каждый счёт и через счёт; ходьба с остановкой; поднимание и опускание рук на два и на четыре счёта; прыжки и группировки в присяде в соответствии с динамикой музыки. Хлопки и притопы на каждый счёт, через счёт. Хлопки в парах	Танец-игра "Плетень" (рус. нар. мелодия. обр. А. Лядова) "Танец с хлопками" (в стиле диско) "Военный марш" Г. Свиридов "Хлопушки" (гр. «Великаны») "Ах вы, сени" (с ложками) "Выворачивание круга" Т. Суворова	Декабрь Январь	
Логоритмика Развитие речевого и слухового внимания; учить детей выполнять движения в соответствии с текстом;	"Ворон в красных сапогах" "Аты-баты" "Зимние забавы" Н. Нилцева "Солдатик" "Тень-тень-потетень" "Разговор" (рус. нар. потешка) Коммуникативные танцы: "Танец с хлопками" (Португалия) "Танец с прыжками" (Швеция)	Февраль	
Игры Побуждать детей к поиску выразительных движений для передачи образов животных, развивать ловкость, организацию; воспитывать дружеские отношения во время игры.	"Ловишка с ленточкой" "Два мороза" (рус. нар. игра) "Замри и отомри" "Нам не страшен серый волк" "Горелки" (рус. нар. игра) эстафета "Снежки" "Лисонька, ты где?"		

<u>Креативные виды деятельности:</u> **<u>Психогимнастика:</u>** Развитие имитационных способностей детей, умения находить собственные движения для передачи образа, учить детей быстро и тонко отреагировать на звуковые сигналы.	"Передай предмет" Игра с платком "У зеркала" "Возьми с полки игрушку" "Поза змеи"	В течение всего квартала	
<u>Упражнения на расслабление, игровой самомассаж</u> Поглаживание и растирание отдельных частей тела в образно-игровой форме. Воспитание у детей уважительного отношения к собственному телу.	"Сосулька" "Кошка злая, кошка добрая" "Зёрнышко" "Мороженое" "Двое в лодке" Ходьба по специальным модулям. Упражнения с берёзовыми палочками	В течение всего квартала	
<u>Дыхательные упражнения в игровой форме.</u>	"Дрова" "Вороны" (стр 229 «Лечебный танец») "Ветер" "Ау!" "Подуем на снежинку" "Вырастаем!"	В течение всего квартала	
Содержание	**Репертуар**	**Период**	**Часы**
III квартал (подготовительная группа)			

Танцевально-ритмическая аэробика Строевые упражнения: размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим; Ходьба: на четвереньках; на коленях с рыбной спиной; "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением; в разных направлениях; со сменой ведущего. Бег: "змейкой", острый, по диагонали. Прыжковые движения: на одной и двух ногах с продвижением вперёд: движения "маятник". Общеразвивающие упражнения: комбинированные упражнения в седах и положении лёжа. Упражнения с предметами. Музыкально-ритмические движения. Учить участвовать ритм произведения и его изменения; закреплять умение выполнять движения в соответствии с	"О, Спорт" Ю. Кудинов "Я, ты, он, она" Д.Тухманов "Спортивная ходьба" Ю. Кудинов "Вместе весело шагать" В. Шаинский "Росинки" С. Майкопар "Побегаем, попрыгаем" С. Соснин "Жаворонок" П. Мориа "Пластический этюд" А. Петров "Звериная зарядка" Ю. Кудинов "Спортивный тренаж" (Т. Суворова) (Упражнения с обручами) "Бабочки" А. Варламова (упражнения в партере) "Озорники" (А. Буренина) "Песенка о лете" Е. Крылатов Композиции современной и зарубежной эстрады по согласованию с музыкальным руководителем.	В течение всег квартала Март Апрель Май	

частями музыки и темпом; развивать способность различать жанр произведения (полька, вальс, марш) и выражать это в соответствующих движениях.			
Танцевальное творчество Совершенствование различных способов кружения парами: "звёздочка", "лодочка", "корзиночка", "крендельком". Элементы народных танцев: "Ковырялочка" "Выбрасывание ног" "Присядка" Освоение элементов современного танца "Кик-движение" "Твист" "Выпад ноги вправо (влево)" Совершенствование комбинаций из изученных шагов. Движения в парах. Хореография: поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Развивать плавность рук, совершенствовать пластические способности детей.	Ритмический танец с ложками ("Комаринская" рус. нар. мел.) Русская пляска ("Посею лебеду на берегу" рус. нар. песня) Танцевально-ритмическая композиция "Небо высоко" ("Непоседы") Танец физкультурной направленности "Быть здоровым - здорово!" (А. Варламов) Танцевальные номера ко дню Смеха Танцевально-ритмические композиции к выпускному балу (музыка по согласованию с музыкальным руководителем) Хороводная пляска "Детство" "Кадриль" - парная пляска "Испанская миниатюра" ("Дидюая") "Дружба" (гр. "Барбарики")	Март Апрель Май	

Освоение элементов русской пляски "гармошка", "присядка" "Ковырялочка с притопом"			
<u>Игроритмика</u> Выполнение ходьбы, бега, прыжковых движений, движение туловищем в различном темпе. Хлопки разного вида ("тарелочки", по коленям,"комарики") Хлопки в парах образные ("стенка", "крестик") Прохлопывание различных ритмов за педагогом. Кружение парами в позиции рук"лодочка", "звёздочка".	"Охотники и звери" ("Марш" М. Робер) "Весёлые пары" Т. Суворова "Шагают петрушки" (фран. нар. мел. "Томилинель") "Иголка-нитка" А. Варламов "Фонари" "В горку с юрки" ("Я на горку шла" рус. нар. мел) "Танцуем с платочком" ("Коробейники" рус. нар. мел.) "Змейка" ("Во поле берёза стояла" рус. нар. мел.)	Март Апрель Май	

Логоритмика Учить детей запоминать и самостоятельно передавать движения в соответствии с текстом потемки; Обогащать детей новыми имитационными движениями, побуждать детей к поискам выразительных движений.	"Поскоками по тропинке" (стр 234 "Са-Фи-Данс") "Ровным кругом друг за другом" "Речка" (стр 72 "Азбука фгумин") "Оранжевая песенка" (стр 98 "Азбука") "По дорожке, по дорожке" (стр 64 "Азбука") Коммуникативные танцы "Ручеёк" (рус. нар. песня "Прялица") "Приглашение" ("Два цыплёнка")	Март Апрель Май	
Игры Совершенствование умения детей выполнять строевые команды, развитие слухового внимания; воспитание чувства, коллективизма, умения взаимодействовать в команде; учить достойно проигрывать и радоваться успехом товарищей.	"Магазин музыкальных инструментов" "День и ночь" "Скучно, скучно так сидеть" "Моталочки" "Посудный и ореховый оркестр" "Зелёный, красный, жёлтый" "Дирижёр и оркестр"	В течение всего квартала	
Креативные виды деятельности. Психогимнастика Развивать активное внимание детей, координацию и ловкость; учить взаимодействовать в парных заданиях; совершенствовать	"Вожатый удивился" (С. Маршак) "Передай предмет" "Вежливый японец" "Дракон кусает свой хвост" "Завязывание шнурка"	В течение всего квартала	

двигательные навыки.			
<u>Упражнения на расслабление</u>. Игровой самомассаж. Потряхивание ногами в положении стоя. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение «Золотой петух».	"Моем ладошки" "Штанга" "Шалтай-Болтай" "Почувствуй тело" "Аист" Ходьба по резиновым коврикам и модулям, морским камушкам Упражнения с пешочком с песком.	В течение всего квартала	
<u>Дыхательные упражнения в игровой форме.</u>	"Шарик лопнул" (стр 226 "Лечебный танец") "Маятник" "Ёжик" "Часики" "Жук летит"		

Ожидаемые результаты по освоению программы

детьми старшей группы.

После обучения дети:

- Знают правила безопасности при занятиях физическими 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.);
- Умеют передавать в пластике музыкальный образ, используя следующие виды движений: **ходьба** (бодрая, спокойная, на полупальцах, пяточках, носочках, четвереньках, коленках, с ускорением, замедлением, «гусиным» шагом, назад (спиной), с различным положением рук); **бег** (лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, пружинящий, широкий, с остановками); **прыжковые движения** (сочетаний прыжков на одной и двух ногах, на месте, с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков); **общеразвивающие** (на различные группы мышц и различный характер, плавные, пружинные, махи, на развитие гибкости, пластичности, ловкости, координации рук и ног, с предметами и без них; в партере); **имитационные** (образно-игровые, жесты, передающие состояние человека, животных, сказочных героев); **плясовые** (элементы народных, современных танцев, шаг польки, шаг с притопом, шаг с каблучка);
- Умеют различать жанр произведения – песня, марш, танец и выражать это в соответствующих движениях;
- Умеют словами выразить характер музыки и движений, подбирая точные эпитеты;
- Умеют самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, пары, несколько кругов, шеренги, колонны;
- Обладают культурными навыками поведения со сверстниками и детьми младшего возраста на праздничных, спортивных, досуговых мероприятиях и занятиях в музыкальном зале;
- Умеют эмоционально исполнять танцевально-ритмические композиции и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

Ожидаемые результаты по освоению программы

детьми подготовительной группы.

После обучения дети:

- Знают правила безопасности при занятиях физическими 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.);
- Умеют передавать в пластике музыкальный образ, используя следующие виды движений: **ходьба** (бодрая, спокойная, на полупальцах, пяточках, носочках, четвереньках, коленках, с ускорением, замедлением, «гусиным» шагом, назад (спиной), с различным положением рук, в разном ритме и темпе); **бег** (лёгкий, ритмичный, передающий различный образ, пружинящий, широкий, с остановками); **прыжковые движения** (сочетаний прыжков на одной и двух ногах, на месте, с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков); **общеразвивающие** (на различные группы мышц и различный характер, плавные, пружинные, махи, на развитие гибкости, пластичности, ловкости, координации рук и ног, с предметами и без них; в партере); **имитационные** (образно-игровые, жесты, передающие состояние человека, животных, сказочных героев); **плясовые** (элементы народных, современных, сюжетных танцев, шаг польки, шаг с притопом, шаг с каблучка, шаг вальса, переменный шаг);
- Умеют различать жанр произведения – песня, марш, танец и выражать это в соответствующих движениях;
- Умеют словами выразить характер музыки и движений, подбирая точные эпитеты;
- Умеют самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, пары, несколько кругов, шеренги, колонны;
- Обладают культурными навыками поведения со сверстниками и детьми младшего возраста на праздничных, спортивных, досуговых мероприятиях и занятиях в музыкальном зале;
- Умеют эмоционально исполнять танцевально-ритмические композиции и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;

Учебно-тематический план занятий по программе “Ритмика и танец” в средней группе на 1 год

N	Вид деятельности	Формы занятий		Формы контроля	Всего часов
		Теория	Практика		
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности.	1	2	Наблюдение	3
2	2.1 Основные виды движений 2.2. Общеразвивающие упражнения 2.3 Ритмопластика 2.4 Упражнения с предметами в партере, на ориентирование в пространстве	2 2 1 1	6 6 2 2	Участие в спортивных и досуговых мероприятиях	8 8 3 3
3	3.1 Танцевально-ритмические композиции 3.2 Начальныеэлементы хореографии	2 1	10 2	Участие в досугах, праздниках, конкурсах	12 3
4	Музыкально-подвижные игры	2	4	Наблюдение	6
5	Логоритмические упражнения	1	4	Наблюдение	5
6	Креативные виды деятельности: 6.1 Психогимнастика 6.2 Упражнение на расслабление 6.3. Дыхательные упражнения	1 1 1	2 2 2	Наблюдение, сотрудничество со специалистами ДОУ	3 3 3
7	Праздники, досуги, утренники, спортивные мероприятия	3	4	Наблюдение, работа с родителями	7
8	Правила дорожного поведения	1	2	Участие в спортивных досугах в автогородке	3
	Итого часов:	20	50		70

РЕЦЕНЗИЯ
НАРАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

дополнительного образования (ритмика)
«Ритмика и танец»
педагога дополнительного образования по ритмике
Краморенко Галины Сергеевны

Рабочая программа «Красота в движении – здоровье с детства» составлена на основе следующих учебно-методических пособий:

1. Буренина А.И. "Ритмическая мозаика" (программа по ритмической пластике для детей),СПБ.: ЛОИРО, 2000
2. Буренина А. И. "Коммуникативные танцы - игры для детей", СПБ "Музыкальная паметра", 2004
3. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Са-Фи-Дансе" (танцевально-игровая гимнастика для детей),
   СПБ.: "Детство-Пресс", 2003
4. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес0Данс" (лечебно-профилактический танец) СПБ.:"Детство-пресс", 2007

Структура и содержания программы соответствует возрастным и психологическим особенностям воспитанников учреждения. Учитывает принцип интеграции и практико-ориентированную направленность.

В программе содержится пояснительная записка, подробное описание работы по всем возрастным группам детей.

Содержание Рабочей программы демонстрирует достаточную компетентность педагога в работе с детьми дошкольного возраста.

В виде таблиц представлены учебно-тематические планы для всех групп, с перечнем музыкальных и танцевальных произведений.

Программа содержит ожидаемые результаты развития детей всех возрастных групп.

Анализ программы позволяет сделать вывод о том, что программа представляет собой целостную систему планирования, организации и управления образовательно-воспитательным процессом по ритмической гимнастике.

Заместитель директора по УВР Иванова К.В.

Педагог дополнительного образования Краморенко Г.С.