

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №379 Краснооктябрьского района Волгограда»

Утверждено
Педсовет № 1
Протокол № 1 от 31.08.2021 г
Запекушин Ю.Ю. детский сад №379
Н.В. Паграша



ПЛАН-ПРОГРАММА

РАБОТЫ КРУЖКА ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАТЕЛЬНАЯ МОЗАИКА»

Педагог дополнительного образования: Попова И.А.

Пояснительная записка

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

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности. В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

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

Направленность дополнительной образовательной программы:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- диско-разминка

2. Нетрадиционные виды упражнений:

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

3. Креативная гимнастика:

- музыкально-творческие игры
- специальные задания.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цель программы:

содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроения, хороший уровень занятий. Все

это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

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

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Сроки реализации программы: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, всего 72 занятия в течении одного года.

Возраст детей:

4-5 лет

6-7 лет

Продолжительность занятий: 3-4 лет -15 минут

4-5 лет – 20 минут.

Ожидаемые результаты:

1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.
2. Улучшение физического развития.
3. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.

Основные формы проведения занятий:

- танцевальные репетиции
- игра
- беседа
- праздник

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество.

Методы:

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

■ демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

■ метод творческого взаимодействия;

■ метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

■ метод упражнений;

■ метод внутреннего слушания.

Месяц	Тема	Содержание (возраст 4-5 лет)
Сентябрь	1-8 «Волшебное знакомство с танцем»	<p>1. Диска-разминка. Учить следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга. Учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга. Учить чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично. Добиваться четкости при выполнении движений. Закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.</p> <p>2. Игропластика Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».</p> <p>3. Танец «Трубочист» Обучение движениям танца.</p> <p>4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало»</p> <p>5. Игровой самомассаж: поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).</p>

Октябрь	9-16 «Игровой стречинг»	<p>1. Диско-разминка: Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки. Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног. Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.</p> <p>2. Игроритмика «Фонарики». Пружинки с покачиванием рук вправо, лево. Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз. Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Ходьба по кругу, оттягивая ноги.</p> <p>3. Танец «Трубочист». Разучивание движений танца «Капитошка»</p> <p>4. Музыкально - подвижная игра «Сад».</p> <p>5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Речитатив: Подуем на плечо, Подуем на другое. Нас солнце горячо Пекло дневной порою. Подуем на живот, Как трубка станет рот, А теперь на облака И остановимся пока.</p>
ноябрь	17- 25 «Партерный экзерсис»	<p>1. Диско-разминка. Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу. Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу. Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны. Приседания на пружинке, избегать</p>

		<p>напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения. Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.</p> <p>Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>2. Игроритмика Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>3. Танец «Капитошка». Разучивание движений парного танца «Куклы».</p> <p>4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация». Экзерсис на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка корпуса; - понятие рабочая нога и опорная; - позиции ног (1-я, 2-я, 3-я, при относительной выворотности ног) - постановка корпуса в 1, 2, 3 позиции; - releve на полупальцы; - cote- лёгкие прыжки; - позиции рук: подготовительная, 1, 2 и 3 –я. - перевод рук из позиции в позицию. <p>5. Пальчиковая гимнастика.</p>
декабрь	26-33 «Играя, танцуем» (комплексы ритмопластики)	<p>1. Диска – разминка. Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.</p> <p>Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.</p> <p>Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.</p> <p>Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах.</p> <p>Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично</p>

		<p>отталкиваться от пола во время высоких прыжков</p> <p>2. Игроритмика. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.</p> <p>3. Танец «Куклы». Разучивание движений танца «Джентльменов».</p> <p>4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы».</p> <p>5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки. Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.</p> <p>Речитатив: Носом - вдох, а выдох - ртом, Дышим глубже, а потом – Марш на месте, не спеша, Коль погода хороша!</p>
Январь	34-41 «Рисунок танца»	<p>.1 Диско-разминка. Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни становить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. Учить держать лопатки сближенными, грудь приподнятой, не поднимать плечи. Боковой галоп: повернувшись лицом к центру круга, уметь останавливаться прыжком на двух ногах. Не поворачивать корпус в сторону движения. Ходьба на месте, поочередно двигая плечами вверх и вниз, приседая и выпрямляясь, легко переносить вес тела с одной ноги на другую. Координировать движение плеч с движением корпуса. Полуприседания с наклоном головы (влево, вправо, вперед, назад), учить расслаблять мышцы шеи. Развивать гибкость шейного отдела позвоночника. Наклоны в стороны, учить детей начинать движение сразу после вступления. Махи согнутой ногой, учить энергично поднимать ноги, сохраняя равновесие. Прыжки (высокие), продолжать учить детей подпрыгивать, энергично отталкиваясь от пола.</p> <p>2. Игропластика. Упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса - лежа на спине, сгибание разгибание ног - «велосипед»).</p> <p>Речитатив:</p>

		<p>Я сижу на велосипеде, Только вверх ногами. И кручу педали весело ногами. Эх, прокачу! Эх, прокачу! Едем, едем - не спешим, А устанем - отдохнем.</p> <p>3. Танец «Джентльменов». Разучивание движений танца «Ромашка».</p> <p>4. Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке».</p> <p>5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.</p>
Февраль	42-50 «Рисунок танца» (продолжение)	<p>1. Диско-разминка: Ходьба обыкновенная по кругу в чередовании с пружинящим шагом, закреплять умение детей шагать в характере музыки. Точно вместе с музыкой начинать и заканчивать ходьбу. Различать динамические оттенки. Боковой галоп в чередовании с подскоками, двигаться ритмично, грациозно. Добиваться предельной выразительности при исполнении этих движений. Ходьба на месте с полукруговыми движениями головы к левому плечу, затем к правому, развивать гибкость шейного отдела позвоночника, плавно переводя голову из одного положения в другое. Полуприседания с поворотом туловища вправо и влево, следить за координацией движения рук, ног, бедер, ступней, коленей. Развивать эластичность мышц при покачивании. Наклоны туловища вправо и влево, выполнять движения активно, динамично. Махи согнутой ногой вперед, делать махи, сохраняя равновесие и правильное положение корпуса. Прыжки (2-3 видов), продолжать развивать, умение легко отрываться от пола.</p> <p>2. Игропластика. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях. Чтоб красиво нам ходить, Надо мышцы укрепить, Живот и спинку подкачаем, Осанку гордую поставим. «Укрепи животик» - из положения лежа на спине поднимание согнутых ног. «Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.</p>

		<p>«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.</p> <p>3. Танец «Ромашка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение по линии танца; -перестроение из маленьких кругов в диагональ, круг противоположно. <p>Рисунок танца «Круг»</p> <ul style="list-style-type: none"> - замкнутый круг, раскрытый круг, круг в круге, сплетённый круг, корзиночка, лицом в круг, лицом из круга, круг парами, круг противоположно. <p>4. Музыкально - творческая игра « Танец огня».</p> <p>5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.</p>
Март	51-58 «Народный танец»	<p>1. Диско-разминка.</p> <p>Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку.</p> <p>Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки.</p> <p>Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка.</p> <p>Ритмично сгибать и разгибать колени.</p> <p>Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук.</p> <p>Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие.</p> <p>Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.</p> <p>2. Игроритмика.</p> <p>Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.</p> <p>Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.</p> <p>3. Танец «Танцуй веселей».</p> <p>Изучение основ русского народного танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие подвижности стоп на основе элементов «ёлочка», «гармошка», «ковырялочка»; - работа рук в русском танце; - навыки работ с платочком; - русский поклон; - подскоки; - тройные прыжки;

		<p>- бег с вытянутыми носочками; - шаг с вытянутыми носочками хороводный. - движения с выставлениями ноги на носок; - «ковырялочка» вперед и в стороны; - пружинка с поворотом; - приставные шаги в стороны. Подготовка к дробям: - притопы, удары полупальцами, удары каблуком. 4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек». 5. Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Воздух мягко набираем. Вдох. Шарик красный надуваем. Выдох. Пусть летит он к облакам. Вдох. Помогу ему я сам! Выдох.</p>
Апрель	59 – 66 «Бальный танец» (элементы)	<p>1. Диско-разминка: Пружинящий шаг в чередовании с подскоками, совершенствовать сильный энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному. Круговые движения руками (поочередно правой, левой) - учить отмечать сильные доли в тактах. Добиваться, чтобы дети чувствовали моменты расслабления мышц рук. Покачивание руками и туловищем (руки в стороны), продолжать учить детей дополнять движения с расслаблением полусогнутых коленей. Наклоны туловища вперед, учить прогибать и выпрямлять спину. Круговые движения бедрами, совершенствовать умение переносить вес тела с одной ноги на другую, покачивая бедрами. Прыжки, закреплять умение детей ритмично подпрыгивать, сохраняя правильное положение корпуса. 2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук. Речитатив: На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Ногу правую держи, Да смотри не упади. А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый?! 3. Изучение основ танца «Полька».</p>

		<p>-подскоки, галоп, комбинирование изученных элементов, положение в паре: -лодочки, руки «крест-накрест».</p> <p>Изучение основ танца «Вальс»: Основные элементы: качели, перемена, баланс (покачивание в разные стороны). Работа в паре: положение рук в паре, вращение «звёздочка».</p> <p>4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку».</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Один, два, три, четыре, пять! Все умеем мы считать, Отдыхать умеем тоже - Руки за спину положим, Голову поднимем выше И легко - легко подышим.</p>
<p>Май</p>	<p>67-72 «Танцевальное ассорти» (репетиционно-постановочная работа)</p>	<p>1. Диско-разминка. Чередование ходьбы, высоко поднимая колени с подскоками, развивать умение свободно переходить от активного шага к лёгкому подскоку. Боковой галоп повернувшись лицом к центру круга, в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя, следить за правильной координацией рук и ног, передавать в движении лёгкий характер музыки. Ходьба на месте перенося вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, учить детей начинать движение с носка. Ритмично сгибать и разгибать колени. Круговое движение рук со сжиманием и разжиманием кулачков, выполнять движения ритмично. Избегать напряжения кистей рук. Круговые движения туловищем начинать движения вместе с музыкой, не отставая и не опережая её. Сохранять равновесие. Прыжки на одной ноге, сгибая и разгибая свободную ногу, учить добавлять произвольные движения руками и головой.</p> <p>2. Подготовка к показательному выступлению: репетиция элементов танцевальных композиций: «Трубочист», «Капитошка», «Куклы», «Полечка» (парный), «Ромашка».</p>

Месяц	Тема	Содержание (возраст 3-4 года)
Сентябрь	1-2 «Давайте познакомимся»	Знакомство с основными правилами поведения в танцевальном зале, правилами техники безопасности. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.
	3-4 «Что такое танец?»	Дать детям элементарное представление о танце. Основные элементы танца.
	5-6 «Азбука танца» «Танцевальные шаги»	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок.
	7-8 Танцевальные движения с цветами	Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Построение круга из шеренги.

Октябрь	<p>9 -10 Общеразвивающие упражнения «Цветные флажки»</p> <p>11-12 Музыкальные игры: «Ладушки» Хоровод «Красный сарафан»</p> <p>13-14 Коллективно-порядковые упражнения Хоровод «Капустка»</p> <p>15-16«Вместе весело шагать»</p>	<p>Формирование правильного исполнения танцевального движения, шага. Разминка с флажками. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Танцевальные шаги с носка. Приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, в круг.</p> <p>Обучение перестраиваться из одного рисунка в другой. Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре.</p> <p>Учить детей русскому хороводному плавному шагу. Развивать способность ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать навык легкого поскака, бокового галопа, ориентировке в пространстве.</p> <p>Разогревание первоначальные навыки координации движений. Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота».</p> <p>Знакомить с «рисунком» танца: движение по линии танца, против линии, «завивать и развивать капустку», сужать и расширять круг, «резвые ножки».</p> <p>Совершенствовать исполнения детьми «высокого шага». Воспринимать и передавать в движении темп и характер музыки. Развивать чувство ритма, активизировать внимание детей.</p>
ноябрь	<p>17- 18 Знакомство с эстрадным танцем «Гномики»</p> <p>19-20 Рисунок танца</p> <p>21-22 «Танцуем все!» Коллективно – порядковые упражнения: «В круг»</p>	<p>Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный).</p> <p>Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.</p> <p>Положение в паре.</p> <p>Совершенствование в исполнении выученных движений. Разучивание основных элементов эстрадного танца в паре.</p> <p>Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», шахматный порядок, «птичка», «колонна».</p> <p>Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ</p>

	23-24 Знакомство с русским народным танцем	<p>танца родителям. Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.</p> <p>Знакомство с движениями народного танца. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.</p>
декабрь	<p>25-26 Элементы русской пляски</p> <p>27-28 Музыкальные игры: «Кукла и мишка», «Коршун и цыплята»</p> <p>29-30 Изучение элементов русского танца</p> <p>31-32 Русский шуточный танец «Полянка»</p>	<p>Обучение детей русским танцевальным движениям. «Елочка», «гармошка», присядки, выпады, «ковырялочки», выстукивание, хлопки</p> <p>Формирование умения ориентироваться в пространстве. Образные игры. Перестроение из круга в колонну и обратно. Шаг польки. Ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки.</p> <p>Совершенствование координации движений, навык ориентирование в пространстве. Основные движения для мальчиков: «присядки», «хлопки», «притопы». Основные элементы танца: «веревочка», «молоточек», «припадание»</p> <p>Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке. Передавать задорный характер музыки. Работать над выразительностью движения рук. Предложить детям импровизировать, придумывая свою композицию русской пляски, используя знакомые движения</p>
Январь	33-34 Знакомство с русским народным танцем «Калинка» Постановка танца.	<p>Обучение двигаться синхронно, соблюдать дистанцию. Разучивание выученных движений с рисунком танца. Совершенствование в исполнении</p>

	<p>35-36 «Танцуем все!»</p> <p>37-38 Коллективно-порядковые упражнения: «Часики», «Мячики»</p> <p>39-40 Танцевальные элементы.</p>	<p>выученных движений. Работа над техникой исполнения</p> <p>Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений. Показ танца родителям.</p> <p>Совершенствование передавать заданный образ. Развитие чувства ритма. Разминка с мячами. Упражнение с мячами. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Шаги танцевальные с носка, приставной хороводный шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг</p> <p>Повышение гибкость суставов. «Змейка», «чакчак», «чек», «рука в руке», галоп, па балансе, па шаги, па полька.</p>
Февраль	<p>41-42 Музыкальные игры: «Займи домик»</p> <p>43-44 Словесно-двигательная игра «Все игрушки любят смех Коллективно – порядковые упражнения: «В круг»</p> <p>45-46 Коллективно – порядковые упражнения: «Зверята» Знакомство с эстрадным танцем «Дождя не боимся</p>	<p>Усвоение самостоятельно начинать движения после выступления. Образные игры. Перестроение из круга в «птичку» и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой.</p> <p>Развивать навык синхронного выполнения движений в одном темпе. Передавать в движении содержание текста песни, характерные особенности игрового образа животных.</p> <p>Развитие чувства ритма, обучение детей танцевальным движениям. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.</p> <p>Дать представление передавать заданный образ. Разминка в круг. Ходьба по кругу. Перестроение из шахматного порядка в круг и обратно. Шаги польки, приставной шаг. Ходьба по разметкам. Построения в цепочку, круг.</p> <p>Закреплять навык танцевального шага с носка. Четко исполнять перестроения, держать равнение.</p>

	<p>47-48 Игра «Ритмический зонтик» «Танцуем все!»</p>	<p>Познакомить с новой композицией, обсудить содержание, настроение. Развивать творческое воображение. Разучить отдельные элементы. Совершенствовать умение двигаться во всем пространстве зала, перестраиваться из положения враспынную в круг.</p> <p>Развивать умение передавать ритмический рисунок хлопками, шлепками, притопами. Продолжать работу над сложными элементами. Поощрять проявления танцевального творчества.</p> <p>Постановка танца Совершенствование в исполнении выученных движений. Работа над техникой исполнения Совершенствование находить свое место в строю и входить в зал организованно. Совершенствование в исполнении выученных движений.</p>
<p>Март</p>	<p>49-50 Танцевальные элементы и композиции с музыкальными инструментами: «Бубен на двоих», «Колокольчики, день, день» Музыкальные ролевые игры: «Птицы»</p> <p>51-52 Коллективно-порядковые упражнения: «Чайник», «Машинки» Танцевальные элементы: «Полоскать платочки», «Хозяюшки»</p> <p>53-54 Музыкальные игры: «Ловушка» Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>55-56 Знакомство с танцем «Вечный двигатель»</p>	<p>Под музыку исполняют движения ладонями: «хлопки», «удары» образуя при этом круг, линию, стойка в паре. Дети образуют круг и делают движения «Встреча», по парам делают движение «Ворота».</p> <p>Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой.</p> <p>Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднятие и опускание руки вместе. Шаг с ударом, кружение. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки.</p> <p>Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Перестроение из круга в диагональ. Образные игры. Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки.</p> <p>Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.</p>

	<p>Изучение элементов эстрадного танца «Вечный двигатель»</p>	<p>Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях. Поощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. Закреплять «рисунок» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. Формировать новые выразительные исполнения. Добиваться легкости движений. Слышать смену фраз.</p>
<p>Апрель</p>	<p>57-58 Партерная гимнастика на полу Игры, этюды, танцы по выбору детей.</p> <p>59-60 «Танцевальная шкатулка»</p> <p>61-62 Коллективно-порядковые упражнения: «Всадник», «Ванечка - пастух». Танцевальные элементы: «Марш», «Упражнения с обручем»</p> <p>63-64 Музыкальные игры: «Совушка» Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Умение самостоятельно различать темповые исполнения в музыке, отвечать на них движением. «Лягушка», «Свечи», «качели», «пароход», «велосипед».</p> <p>Партерная гимнастика на полу по парам Улучшение эластичности мышц и связок. «Тик-так», «мячик», «змейка».</p> <p>Поддерживать желание детей играть в музыкальные игры, исполнять знакомые танцы.</p> <p>Формирование правильной осанки. Повышение гибкости суставов. Повторение пройденных тем.</p> <p>Повороты в стороны, наклоны в сторону, вперед и назад. Подъем и опускание рук, плеч, поднятие и опускание руки вместе. Шаг с ударом, кружение. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки, танцевальные движения с обручем</p> <p>Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Перестроение из круга в диагональ. Образные игры. Перестроение из круга в шахматный порядок и обратно. Прыжки на ногах. Пружинка-легкое приседание, приставной шаг, кружение и шаг цепочкой, прямой галоп, пружинка, подскоки,</p>

		Упражнение на укрепление мышц спины, ног, рук, корпуса с мячами.
Май	65-66 Знакомство с танцем «Модный рок»	Формировать коммуникативные навыки, умение быстро находить себе пару, ориентироваться в зале. Познакомить с рисунком танца. Разобрать основные движения. Формировать умение вслушиваться в слова и музыку, точно передавая все нюансы песни в движениях.
	67-68 Изучение элементов эстрадного танца «Модный рок»	Поощрять стремление к импровизации. Развивать умение вслушиваться в музыку, танцевать в характере музыки, используя изобразительные движения. Закреплять «рисунок» танца, отрабатывать отдельные элементы танца. Формировать новые выразительные исполнения. Добиваться
	69-70 Игры, этюды, танцы по выбору детей	Поддерживать желание детей играть в музыкальные игры, исполнять знакомые танцы.
	71-72 Мини концерт: «До встречи!»	Костюмированное представление пройденных танцевальных номеров легкости движений.

Список используемой литературы:

1. «Фольклор - музыка - театр», под редакцией С. И. Мерзлякова, издательство «Владос» 1999 г.
2. «Са - Фи - Дансе» Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, Санкт - Петербург «Детство - пресс», 2000 г.
3. «Учите детей танцевать» Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная, изд. «Владос» 2003 г.