

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 13 «Ивушка» г. Нурлат Республики Татарстан»
(МБДОУ «Детский сад № 13 «Ивушка»)

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 22.08.2025 г.

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Детский сад № 13
«Ивушка»


Р.В.Абдуллина
Приказ № 115 от 22.08.2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа «Весёлый каблучок»**

Направление: художественно-эстетическое

Возраст детей: 6 – 7 лет.

Срок реализации - 1 год.

Автор составитель:
Синцова Лариса Владимировна,
музыкальный руководитель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания **детей**. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях хореографией дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Воспитанник познает многообразие **танца**: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие способности.

Новизна настоящей **программы** заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность **программы** заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Возраст 5 - 7 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении **танца**.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и

торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в **кружке ритмики**, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

К 6-7 годам у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

В большинстве случаев музыкально – ритмические движения в детском саду подразделяются на 2 основные группы: подражательно – пантомимические (*имитационные*) и **танцевальные**.

Подражательные движения (*имитационные*).

Множество детских **танцевальных** движений основано на подражательности повадкам животных, манере поведения людей в той или иной конкретной обстановке. Это характерно во время знакомства с музыкальными произведениями, рисующими образ животного, знакомого детям по художественной литературе, анимационным фильмам, личным наблюдениям.

Во время знакомства с новой музыкально – ритмической композицией педагог показывает правильное выполнение нужного движения. После его показа уже дети имитируют движения персонажа, о котором рассказывает музыка.

Во время выполнения имитационных действий дети должны уметь слушать вступление музыки, определять момент начала собственных **танцевальных** действий и момент их окончания, замедлять темп движений при замедлении музыки, или убыстрять в то время, как музыка ускоряется.

Подражательные движения хорошо использовать в вводной части занятия, во время разминки, включать в праздники и развлечения на всех возрастных группах.

На разминке нужно переходить от простого к сложному, от спокойных к быстрым движениям, а также использовать прием контраста для развития быстрого переключения.

Танцевальные движения.

Простейшие **танцевальные движения**, которыми овладевают дети, можно систематизировать по основным видам деятельности: ходьба, бег, подскоки, повороты, действия руками и др.

Разумеется, что на каждое основное движение имеются варианты его выполнения: например, бег может быть простым, на месте, галопом, по кругу и т. д.

Так же в эту группу входят движения народного, классического, эстрадного и бального **танцев**.

Танцевальные движения для занятий с дошкольниками отталкиваются от художественных образов и сюжетов, заданных музыкальным сопровождением. Поэтому прежде чем приступить к объяснению тех или иных метроритмических действий, педагогу следует *«погрузить»* детей в будущую хореографическую ситуацию. Это позволит детям выполнять нужные движения с лучшим пониманием смысла задания и эмоциональной отдачей.

В этом возрасте дети обычно очень общительны, любят совместные игры, находиться в группе сверстников. Они уже могут согласовывать свои действия с действиями других людей, способны к сопереживанию.

Танцы, входящие в данную **программу**, доставляют детям радость и удовольствие. Но они доступны как по содержанию, так и по характеру движений. В **программу кружка** ритмики включены детские парные **танцы**, национальные **танцы**, **танцы – импровизации**.

Детский танец всегда имеет ясно выраженную тему и идею - он всегда содержателен. В **танце** существуют драматургическая основа и сюжет, в нем есть и обобщенные и конкретные художественные образы, которые создаются посредством разнообразных пластических движений и пространственных рисунков - построений.

Особенно полезны народные пляски и **танцы**, т. к. приобщают детей к **народной культуре**, заражают их оптимизмом, создают положительные эмоции. Все народные **танцы** предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой.

В работе используются хороводы, общие (*массовые*) пляски. В них дети учатся внимательно относиться друг к другу, находить общий ритм движения с партнером, терпеливо обращаться к тем детям, у которых имеются какие - либо индивидуальные затруднения.

Среди **танцев** наиболее доступны для исполнения детьми русские, белорусские, украинские, чешские. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой **танцы** этих народов вполне соответствуют требованиям репертуара детских **кружков**. А польские **танцы** – краковяк и мазурка - сложные по своим движениям, можно исполнять только детям старшего возраста. Венгерские, болгарские, румынские, итальянские **танцы** своеобразны по ритму и музыке, большинство из них выполняется в очень быстром темпе. Поэтому их можно рекомендовать только для хорошо подготовленных детей.

Каждая игра (*пляска, упражнения*) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого музыкальный руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

В обучении музыкально - ритмическим движениям ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический, а игровая форма заданий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

При разучивании новых движений не следует добиваться, чтобы дети овладели ими на одной игре, пляске. Надо те же движения повторять в разных плясках, соединять с разной музыкой, чтобы движение совершенствовалось постепенно, и чтобы дети учились относиться к нему, как к средству выражать различные образы, чувства, действия.

В старшей группе дети уже понимают смысл разучивания и совершенствования отдельных движений и с удовольствием упражняются в них. В этом возрасте требуется изучить ряд подготовительных упражнений, при помощи которых детям постепенно прививаются некоторые навыки, необходимые им для правильного исполнения многих движений.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, **танцы**, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер. Соприкасаясь с **танцевальным искусством**, в доступной для **детей форме**, они постепенно приобщаются к миру прекрасного.

Овладение детьми движениями под музыку помогает развитию музыкального восприятия, умению передавать различные средства музыкальной выразительности, в свободных движениях отображать жанры музыки (марш, танец, вальс, народный танец, напевную песню, передавать их *«языком движений»*, мимикой и пантомимикой, в **танце** и игре музыкальный образ, способствует проявлению творческих способностей **детей** в движениях под музыку в музыкально-двигательной импровизации. В сюжетно-ролевой игре, **танцах**, происходит развитие психологических функций (*внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления*) и эмоционально-волевой сферы.

Музыкальные произведения, кроме эмоционального воздействия оказывают на **детей** организующее и дисциплинирующее влияние, благодаря присутствующему в них ритму. Ритм пронизывает всё занятие, регулирует движение.

Дети приобщаются к музыке, учатся воспринимать на слух, различать и понимать метроритм, динамику и темп произведений, овладевают разнообразными формами движения, исполняют с музыкальным сопровождением разминку, **танцевальные композиции**.

Систематические занятия **детей** дошкольного возраста хореографией очень полезны для физического развития, улучшается осанка, укрепляются мышцы и связки, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координацию, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Прививать интерес дошкольников к хореографическому искусству.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Обучить **детей танцевальным движениям.**
- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их **танцевальными движениями.**
- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.
- Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

Воспитательные:

- Развить у **детей** активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
- Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
- Создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Развивающие:

- Развивать творческие способности **детей.**
- Развить музыкальный слух и чувство ритма.
- Развить воображение, фантазию.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья **детей.**

Программа рассчитана на год обучения: для **детей старшей-подготовительной** к школе группы (5-7 лет).

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 30 минут. Форма обучения – групповые занятия.

Отбор **детей** проводится в соответствии с желанием и индивидуальными особенностями **детей**.

Учебный материал включает в себя:

- Музыкально-ритмические занятия.
- Элементы народного **танца**.
- Элементы детского бального **танца**
- Элементы историко-бытового **танца**.
- Элементы эстрадного **танца**.

Занятия в **кружке** направлены на общее развитие дошкольников, на приобретение устойчивого интереса к занятиям хореографией в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной хореографической подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов **танцев**, объединенных в отдельные **танцевально-тренировочные** комплексы, игры и **танцевальные композиции**. Все разделы **программы** объединяет игровой метод проведения занятий.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с детьми материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья, четвертая – окончательному закреплению пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т. к. освоение **программы** зависит от общей суммы знаний и навыков.

Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, музыкально – подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Занятие состоит из трех частей:

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

Изучение **программы** начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

Особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего года дети занимаются ритмикой, детскими бальными, историко–бытовыми, доступными народными **танцами** и изучают элементы классического **танца**. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей **детей**.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.

К концу обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его **танцевальными движениями**, правильно исполнять **программные танцы**.

Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, разворот стопы, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и **танцевальные композиции**.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения **программы**. Кроме этого результат отслеживается в участии в мероприятиях детского сада, в концертах, фестивалях, конкурсах.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации **программы** должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, посещение концертов других коллективов и т. д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для **танцев**.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

С первых минут занятий очень важно заинтересовать **детей**, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка **танцевать**, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Надо следить, чтобы дети не повторяли

сразу за педагогом, а внимательно следили за его исполнением. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения. Но нужно помнить, что нельзя долго задерживать внимание **детей на одном упражнении**, занятие не должно быть моторным. Нужно разнообразить задания, что бы они всегда оставались занимательными для воспитанников. Для обучения **танцам детей** дошкольного возраста необходимо использовать игру. «Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества», – писал Сухомлинский. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом.

Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для **детей** работа покажется интересной.

Кроме **танцевальных** элементов на занятиях **кружка** дети знакомятся с различными упражнениями связанные с отчетом ритма, что дает ребенку возможность безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта и развивает чувство музыкального ритма. Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание **детей** на активность мышц лица.

И поэтому для развития у **детей выразительности**, артистичности, фантазии следует включать в занятия музыкальные этюды и игры. Целесообразно включать в занятие импровизацию. В качестве музыкального оформления лучше выбирать доступные для восприятия **детей произведения**. Они должны быть разнообразными и качественными. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

На протяжении всех занятий, особенно на начальном этапе, очень важно следить за формированием правильной осанки **детей**. С этой целью рекомендуются задания на укрепление мышц спины.

Успешное решение поставленных задач на занятиях хореографией в дошкольном учреждении возможно только при использовании педагогических принципов:

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому участнику **кружка**.)
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузок.)
- принцип систематичности (*непрерывность, регулярность занятий*.)
- игровой принцип (*занятие стоит на игре*.)

- принцип сознательности, активности (*сознательное, заинтересованное отношение ребенка к своим действиям.*)
- принцип повторяемости материала (*повторение вырабатываемых двигательных навыков.*)
- принцип наглядности (*практический показ движений.*)

Ведущими методами обучения детей **танцам** являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (*практический показ*);
- объяснение методики исполнения движения;

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (*образное*) объяснение;
- повторение.

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить пластичность. Преодолевая технические трудности, дети приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

Нормативно-методические документы по организации деятельности **танцевального кружка «Веселый каблучок»**

1. Закон Р. Ф. «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (*с изменением и дополнениями*).
2. Концепция дошкольного воспитания (1989).
3. СанПиН (2.4.1.3049-13)
4. Письмо Минобразования Р. Ф. от 02.06.98. № 89/34-16 «О реализации права дошкольных образовательных учреждений на выбор **программ** и педагогических технологий».
5. Положение об организации работы **кружков** в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детского сада общеразвивающего вида № 13 «Ивушка».

Перспективное планирование работы кружка «Весёлый каблучок» (5-7 ЛЕТ)

Второй год обучения		Игроритмика	Игротанец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения	Танцевальные шаги	Игропластика Акробатические упражнения	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, игромассаж
октябрь	Занятие 1-2	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Всё мы делим пополам» В.Шаинский	«Всадник» Т.и С.Никитины	«Шеренга – колона – круг»	Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом.	Тройной шаг с притопом	«Белые кораблики» В.Шаинский	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
	Занятие 3-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Волшебный цветок» Ю.Чичиков, «Всё мы делим пополам»	«Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский), «Всадник»	«Музыкальные змейки»	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2	Русский шаг - припадание	«Белые кораблики» В.Шаинский	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»
ноябрь	Занятие 5-6	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«полька» (йоксу-полька), «Волшебный цветок»	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова)	«Открытие» рук из подготовите-льной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом»	Тройной переменный шаг	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»
	Занятие 7-8	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Модный рок» (любая современная), «Полька»	Упражнение с двумя лентами «Облака» В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова)	«Открытие» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Руки вверх поднимаем»

декабрь	Занятие 9-10	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Модный рок»	«Бег по кругу» (Кремена), упражнение с двумя лентами	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1 и 2, выставление ноги на носок «крестом», «Открытие» рук во 2 позицию, ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону	Шаг, шаг, тройной прыжок	Пластический этюд «Дорогой длинной»	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»
	Занятие 11-12	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	«Макарена», «Падеграс»	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу»	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)	«Открытие» рук в сторону и на пояс	«Припадание» в сторону, «припадание с поворотом, «ёлочка»	Пластический этюд «Дорогой длинной»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»
январь	Занятие 13-14	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Русский народный (любая русская народная песня), «Макарена»	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Найди себе пару» А. Буренина «Ритмическая мозаика»	«Открытие» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Комбинация из выученных шагов	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
	Занятие 15-16	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	Танец «Кик» (музыка в стиле диско), «Русский народный»	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Найди себе пару» А. Буренина «Ритмическая мозаика»	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону	Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыты в стороны	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»

февраль	Зан-ятие 17-18	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	«Давай танцуй» (музыка в стиле диско) «Кик»	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцков-ский) «Марш»	«Игра с мячом» (Берлинская Польша)	Прыжки из 1 позиции во 2	Прямой галоп, галоп в сторону	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Самомассаж: «Трёх рукой – мочалкой»
	Занятие 19-20	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»	«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Игра с мячом» (Берлинская Польша)	Прыжки из 1 позиции во 2	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»
март	Занятие 21-22	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Артековская полька» (любая полька), «Современник»	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Шаг польки	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
	Занятие 23-24	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»	«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка»	«Гонка мяча по кругу»	Точки класса: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд	Пластический этюд «Осенний марафон» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»
апрель	Занятие 25-26	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Полька тройками» (любая полька), «Танец с хлопками»	«Антошка» В.Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плечи – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мария)	Музыкально-творческая игра «Займи место»
	Занятие 27-28	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Московский рок» (музыка в стиле диско), «Полька тройками»	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Музыкальные змейки»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плечи – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Тройной шаг с притопом	«Жаворонок» (П.Мария)	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»

май	Занятие 29-30	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	«Круговая кадрили» (муз. размер 2/4), «Московский рок»	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо-вич) «Игра с мячом» (Берлинская полька)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошади» (П.Мария)	Творческая игра «Море волнуется»
	Занятие 31-32	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс	Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадрили»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер), «Кукла»	«Музыкальные змейки» «Найди себе пару» А. Буренина «Ритмическая мозаика»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса	Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Пластический этюд «Цирковые лошади» (П.Мария)	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»

Литература.

1. О. Н. Арсеновская *«Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду»* Изд. 2-е. «Учитель» 2013г. Волгоград.
2. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина *«Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет»*. Москва. «Просвещение» 1983г
3. С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина *«Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски Детей 6-7 лет»*. Москва. «Просвещение» 1983г.
4. А. И. Буренина *«Коммуникативные танцы-игры для детей»*. «Ритмическая пластика для Дошкольников».
5. Е. В. Горшкова *«От жеста к танцу»*. 1кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 -7 лет творчества в танце». Москва, изд. «Гном» 2002г.
6. Н. Зарецкая. *«Танцы для детей старшего дошкольного возраста»*. Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2005г.
7. И. Каплунова, И. Новоскольцева *«Потанцуй со мной, дружок»*. Санкт-Петербург 2010г.
8. М. Ю. Картушина *«Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет»*. Москва, 2010г. Изд. «Т. Ц. Сфера».
9. М. Ю. Картушина *«Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет»*. Москва 2010г. Изд. «Т. Ц. Сфера».