

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Набережные Челны «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению развития детей №88 «Лесовичок».

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 88 «Лесовичок»
_____ Л.А. Мухаметзянова
« ____ » _____ 2025 г.

**Рабочая программа
Дополнительного платного образования дошкольников
«Веселый каблучок»**

Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Срок освоения: 2 года

АВТОР – СОСТАВИТЕЛЬ: МУЗЫКАЛЬНЫЙ РУКОВОДИТЕЛЬ
ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ КАТЕГОРИИ
ХАМИДУЛЛИНА Ф. З.

г. Набережные Челны.
2025г.

	Структура программы дополнительного образования
	Введение
I.	Целевой раздел
	1.1. Пояснительная записка
	1.1.1. Цель и задачи реализации программы
	1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы
	1.2. Планируемые результаты освоения программы
	Первый год обучения
	Второй год обучения
	1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе
II	Содержательный раздел
	Первый год обучения
	Второй год обучения
II	Организационный раздел
	3.1. Формы и режим занятий
	Структура учебного плана
	Годовой календарный учебный график
	3.4. Планирование образовательной деятельности
	3.4.1. Учебно-тематический план
	Первый год обучения
	Второй год обучения
	3.4.2. Календарно-тематический план
	Первый год обучения
	Второй год обучения
	3.5. Материально-техническое обеспечение
	3.6. Финансовые условия реализации
	. Перечень литературных источников

Введение

Стратегической целью государственной политики в области образования, как отмечено в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г.» является повышение доступности качественного образования в соответствии с требованиями инновационного развития экономики, задачами конкурентоспособности России в глобальном мире и современными потребностями общества.

Исходя из поставленной цели, процесс модернизации системы образования сопровождается переосмыслением отечественной и зарубежной образовательной теории и практики, присвоением образованию гуманистического характера и уточнением механизмов всестороннего, гармонического развития личности. Актуальным направлением модернизации системы образования является физическое воспитание, как одно из основных средств духовно-нравственного, культурного развития личности.

Программа направлена на развитие двигательных и творческих способностей, положительного психологического режима средствами нетрадиционных средств физического воспитания- танцевально- ритмической гимнастики .

Данная программа дополнительного образования рассчитана на два учебных года.

Составлена она с учетом современных образовательных технологий.

Содержание программы в соответствии с требованиями Стандарта включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию программы, планируемые результаты ее освоения.

Содержательный раздел включает описание образовательной деятельности по физическому развитию с использованием нетрадиционных средств. Программа определяет содержание работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Организационный раздел описывает систему условий реализации образовательной деятельности, необходимых для достижения целей программы, особенности организации образовательной деятельности, а именно описание:

- психолого-педагогических, материально-технических и финансовых условий,
 - особенностей организации образовательной деятельности,
- программа завершается перечнем литературных источников.

1.Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка

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

В. Сухомлинский

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

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

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

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

В программе представлены следующие разделы:

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.

Новизна программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение. Ее отличительной особенностью является использование игровой деятельности для организации творческого процесса. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развитие творческих способностей детей дошкольного возраста. Современному обществу нужны творческие гармонически развитые, активные личности, имеющие крепкое здоровье. В последнее время различные факторы окружающей среды негативно влияют на состояние здоровья дошкольников. Это чрезмерное увлечение компьютером, длительное сидение за телевизором и т.д. Отсюда и болезни опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни плохо сказывается не только на физическом, но и духовном развитии, снижает тонус нервной системы, что угнетает психическую активность, ухудшает память, внимание, умственные способности.

Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие детей, повысить устойчивость к утомлению и повышению работоспособности.

Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели - повышение индекса здоровья детей через использование современных здоровьесберегающих технологий, всестороннее развитие личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики, является создание условий для физического развития и снижения заболеваемости воспитанников, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями развития.

Интеграция основного и дополнительного образования как равноправных компонентов единого процесса социализации детей образуют оздоровительно-развивающее пространство развития и социализации личности ребенка.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и способствует:

- стимулированию детей к двигательной активности;
- развитию физических качеств;
- решению физкультурно-оздоровительных задач вместе с педагогами и медицинским работником;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности.

Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

- исследование частоты сердечных сокращений (на занятиях присутствует медицинская сестра, которая измеряет у ребенка колебания частоты сердечных сокращений при различных физических упражнениях, так же на занятиях присутствует старший воспитатель, которая фиксирует правильность построения графика и нагрузок на занятиях),

- Наглядный.

наглядно-зрительные приемы: показ танцевальных движений и физических упражнений

наглядно- слуховые: музыка, песни

тактильно-мышечные

- Словесный:

объяснения, пояснения, указания, вопросы к детям, словесная инструкция

- Практический:

повторение упражнений и движений в игровой форме

- Игровой

игры- драматизации, сюжетные игры, проблемные ситуации

игра, танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений, -

креативная гимнастика, музыкальное сопровождение.

Наиболее эффективными педагогическими средствами, побуждающими детей к творчеству являются:

-Концертная деятельность

-Взаимодействие с родителями (открытые занятия, родительские собрания, презентации)

-Выступления в ДДК

-Участие в конкурсах

-Поощрение за успехи (грамоты, дипломы, благодарственные письма)

Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Тематический план учитывает основные требования к организации оздоровительного процесса в МАДОУ «Детский сад №88 «Лесовичок».

Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики, психологии и физиологии детей дошкольного возраста.

Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет оздоровительно – развивающие условия, необходимые для формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

1.1.1.Цель программы. Развитие творческой личности ребенка средствами танцевально- игровой гимнастики. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

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, пластику, 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 выполнения движений под музыку;

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать активность, инициативу, чувство коллективизма, взаимопомощи и трудолюбия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

- **Наглядность.**

Показ физических упражнений, танцевальных движений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность. Распределение программного материала от простого к сложному, с учетом степени подготовленности ребенка, индивидуальных способностей, соответствие содержания возрастным особенностям детей.

- **Систематичность.**

Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения

- **Последовательность.** Система подготовительных упражнений позволяет перейти к освоению более сложного материала.

- **Закрепление навыков**

Многokrатное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий

- **Интеграция образовательных областей.**

- **Индивидуальный подход.**

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- **Сознательность** Понимание пользы упражнений. Потребность их выполнения вне занятий.

Принцип единства ДООУ с семьей. Создание условий для участия родителей в жизни ребенка . Развитие музыкальных способностей.

1.2. Планируемые результаты:

Первый год обучения.

Дети 5-6 лет умеют двигаться в соответствии с характером музыки. Согласовывают движения с эмоциональным содержанием музыки. Реагируют на начало и окончание музыки. Переходят от одного движения к другому. Самостоятельно ориентируются в пространстве. Передают хлопками динамический и ритмический рисунок музыки. Умеют создавать музыкально-двигательный образ, исполнять танцевальные движения , действовать с изображаемыми предметами, с атрибутами к танцам. Выполняют пространственные задания. Умеют импровизировать под музыкальное сопровождение.

Второй год обучения

Дети 6-7 лет умеют двигаться в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Согласовывают движения с эмоциональным содержанием музыки. Точно реагируют на начало и окончание музыки. Легко переходят от одного движения к другому. Самостоятельно ориентируются в пространстве. Передают хлопками и шагами динамический и ритмический рисунок музыки. Умеют изменять движения. Умеют создавать музыкально-двигательный образ, красиво исполнять танцевальные движения, легко действовать с атрибутами к танцам и с воображаемыми предметами. Умеют вы-

полнять пространственные задания. Импровизируют под любое музыкальное сопровождение. Умеют видоизменять одно и то же движение в соответствии с характером музыки. Свободно держатся на сцене.

1.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе.

Дети знают о назначении отдельных упражнений ритмики. Желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Умеют выполнять танцевальные движения. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания творческие игры, специальные задания, используют разнообразные движения в импровизации под музыку. Дети выразительно, свободно, самостоятельно двигаются под музыку разного характера. Умеют точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности. Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Выполняют танцевальные движения: поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке; приставной шаг с приседанием, с продвижением вперёд, кружение по одному и в паре; приседание с выставлением ноги вперёд; шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперёд. Владеют основными ритмическими упражнениями по программе этого года обучения. Выполняют танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно исполняют движения под музыку, могут передать свой опыт младшим детям, организовать игровое общение с другими детьми. Способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Контроль над усвоением программы первого года обучения проводится в конце учебного года по следующим показателям:

- 1.Эмоциональная отзывчивость
- 2.Пластичность (гибкость)
3. Ритмичность (четкость исполнения движений)
- 4.Творчество (импровизация)

К концу второго года ребенок должен уметь

1. анализировать музыкальное произведение
 - выделять сильные и слабые доли;
2. определять такт,
 - определять музыкальный жанр;
3. воспроизводить заданный ритмический рисунок;
4. менять движения в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения
5. правильно управлять своим телом (осанка, положение рук)
- 6.. свободно ориентироваться в пространстве
- 7.. свободно держаться на сцене

Определение уровня освоения программы.

Критерии развития чувства ритма.

1.Движение.

Передача в движении характера знакомого музыкального произведения.

Высокий уровень - ребенок самостоятельно четко меняет движения соответственно характеру музыки.

Средний - производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей) ,движения соответствуют характеру музыки.

Низкий – смену движений производит с запаздыванием , движения не соответствуют характеру музыки.

Соответствие ритма движений ритму музыки.

Высокий – четкое выполнение движений.

Средний – выполнение движений с ошибками.

Низкий – движения выполняются не ритмично.

2.Воспроизведение ритма.

Воспроизведение ритма знакомой песни под свое или пение педагога

Высокий – точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни.

Средний - воспроизводит ритм с 1-2 ошибками.

Низкий – неверно воспроизводит ритм песни.

Воспроизведение ритма хлопками

Высокий – воспроизводит без ошибок.

Средний – воспроизводит с 2-3 ошибками.

Низкий – неверно воспроизводит ритм.

Воспроизведение ритмического рисунка шагами.

Высокий – точно воспроизводит ритм на месте и по залу.

Средний – точно воспроизводит ритм на месте.

Низкий – допускает много ошибок или не справляется

3.Творчество.

Сочинение ритмических рисунков.

Высокий – самостоятельно сочиняет оригинальные ритмические рисунки.

Средний – использует стандартные ритмические рисунки

Низкий – не справляется с заданием.

Танцевальное.

Высокий – чувствует характер музыки, передает это в движении, самостоятельно использует знакомые движения.

Средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки.

Низкий – не чувствует характера музыки, движения не соответствуют музыке

Высокий – 3 балла

Средний – 2 балла

Низкий – 1 балл.

Диагностическая карта обследования детей.

		Движение	Воспроизведе- ние ритма	Твор- чество
--	--	-----------------	--	-------------------------

	Ф.И. ребенка	Соответствие движений характеру музыки с контрастными частями	Соответствие движений ритму музыки	Соответствие движений темпу	Координация движений и внимания	Воспроизведение ритма в хлопках	Воспроизведение знакомой песни под пение педагога или свое пение	Воспроизведение ритмического рисунка в шагах	Сочинение ритмических рисунков	танцевальное

2.Содержательный раздел

2.1.. Первый год обучения

с 5 до 6 лет

Возрастные особенности детей.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но теперь ребенок желает показать себя миру. Дети становятся более координированными, артистичными. Они могут строить свое поведение, придерживаясь роли, поэтому с удовольствием передают различные образы и импровизируют. Здесь очень важно выстраивать занятия так, чтобы дети могли проявить себя, поощрять старательных, трудолюбивых.

Цель занятий: сформировать у обучающихся основы танцевально- ритмических умений и навыков через усложнение репертуара, ритма, использование танцевальных импровизаций.

Задачи танцевально-ритмической работы детей 5 – 6 лет.

- формирование танцевально-ритмических навыков детей, музыкальности;
- развитие памяти, образного мышления детей;
- формирование положительных качеств личности.

2.2. Второй год обучения

с 6 до 7 лет

Возрастные особенности детей.

С шести лет дети больше осознают свое «Я», хорошо взаимодействуют со сверстниками. Появляется стремление научиться делать движения лучше, точнее, красивее. Дети этого возраста способны самостоятельно исправлять свои ошибки и

вносить коррекцию по ходу двигательной активности. Им становится легче освоить сложнокоординационные танцевальные движения и гимнастические упражнения.

Цель занятий: через исполнение популярных произведений с обязательной танцевальной импровизацией способствовать формированию позиции обучающегося в мире искусства и танца, совершенствованию исполнительского мастерства.

Задачи танцевально- ритмической работы детей 6 - 7 лет.

- формирование танцевально-ритмических навыков детей, музыкальности;
- развитие памяти, образного мышления детей;
- формирование положительных качеств личности.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Формы и режим занятий

Организация образовательного процесса регламентируется календарным графиком и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательным учреждением.

Занятия по дополнительной программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна.

Продолжительность занятия для каждой возрастной группы разная и составляет:

Первый год обучения	дети 5–6 лет	Старший дошкольный возраст	25 минут
Второй год обучения	дети 6–7 лет	Подготовительная к школе группа	30 минут

В качестве форм организации образовательного процесса по образовательной программе дополнительного образования детей применяются:

- игры;
- занятия;
- беседы;
- аудио и видео занятия;
- открытые занятия для родителей
- выступления на утренниках и развлечениях
- участия в конкурсах.

Вид детской группы

Группа детей профильная, имеет постоянный состав.

Особенности набора детей

Набор детей производится в свободном порядке.

Количество детей по годам обучения

Занятия проводятся по группам. Наполняемость – до 15 человек, что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми.

Основной формой работы с детьми является *занятие*, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

3.2. Структура учебного плана

Рассчитан для детей старших и подготовительных к школе групп по обучению дошкольников ритмике, реализуется по Программе дополнительного образования детей оздоровительно-развивающей направленности

/п	Программа дополнительных платных образовательных услуг	Вид занятий	Количество учебных месяцев	Кол-во учебных часов в неделю на одну учебную группу	Кол-во учебных групп	Кол-во обучающихся	Итого часов в неделю
	Ганцевальная ритмика для детей от 5-7 лет	групповой	Октябрь, Ноябрь Декабрь, Январь Февраль Март Апрель, Май	1 1 1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1 1	15	1 1 1 1 1 1 1

3.3. Годовой календарный учебный график по программе

Продолжительность учебного года по дополнительному образованию детей:

Начало учебных занятий по дополнительному образованию детей– 01 октября 20__
Окончание учебных занятий – 30 мая 20__

«Веселый каблучок» для детей 5-7 лет.

Реализуется по Программе дополнительного образования детей

Комплектование групп дополнительного образования детей:

01 сентября 20__ по 30 сентября 20__

Каникулы зимние: 01 января 20__ по 09 января 20__

Каникулы летние: 01 июня 20__ по 31 августа 20__

Регламент образовательного процесса дополнительного образования детей:

вторник

Продолжительность учебной недели:

Пятидневная учебная неделя

Режим занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим МАДОУ «Детский сад № 88 «Лесовичок»

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся в начале учебного года (сентябрь)

Консультации для родителей по дополнительному образованию детей проводятся согласно утвержденного графика

Отчетный концерт – в конце учебного года (май).

3.4. Планирование образовательной деятельности

3.4.1. Календарно-тематический план

Первый год обучения

Октябрь 1-2 неделя

Вводная часть.

1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки. Бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела

Основная часть.

2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.

Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. Удерживать равновесие. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. спину прямо, смотреть вперед. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

Разучивание движений танца «Стирка» Ритмично выполнять движения под музыку.

Заключительная часть

4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало» Выразительно передавать образы.

5. Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме «Ладшки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).Выполнять движения мягко в медленном темпе.

Октябрь3-4 неделя

Вводная часть.

1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки. Бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела

Основная часть.

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. Выполнять движения не наклоняясь вперед. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

Разучивание движений танца «Стирка» Отрабатывать легкость движений под ритмичную музыку.

Заключительная часть.

4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало». Добиваться четкости движений.

5. Игровой самомассаж: Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме «Ладшки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги. Плавно выполнять движения.

Ноябрь1-2 неделя

Вводная часть.

1.Диско-разминка.

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать добиваться от детей легкого бега, ритмичного выполнения движений. Отрываться 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 - выставлять поочередно то правую, то левую

Ногу. Добиваться легкости, ритмичности.

Основная часть..

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Согласовывать движения рук и ног.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

3.Разучивание танца «Стирка» Закреплять умение самостоятельно своевременно менять движения танца с изменением частей музыки.

.Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Сад». Развивать творческие способности ,воображение.

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки

Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Понимать значимость упражнений Добиваться правильности их выполнения .

Ритмодекламация:

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.

Ноябрь3-4 неделя

Вводная часть.

1. Диско-разминка:

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать добиваться легкого, ритмичного, 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 .Следить за осанкой.

Основная часть.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево. Ритмично выполнять движения под музыку.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз. Согласовывать движения рук и ног.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Следить за постановкой рук.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги ..Ориентироваться в пространстве, сохранять расстояние между собой.

3.Разучивание танца «Русский перепляс» Ознакомление с движениями танца, прослушивание музыки к танцу.

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «С ад».Продолжать развивать творческие способности.

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движения.Добиваться качественного выполнения движений.

Ритмодекламация:

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.

Декабрь 1-2 неделя.

Вводная часть.

1. Диско-разминка:

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать добиваться от детей легкого бега, ритмичного. Отрываться 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. Ритмично выполнять движения под музыку. Координировать движения рук и ног.

Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их. Выполнять движения, прямо держа руки.

Прыжки - выставлять поочередно то правую, то левую. Следить, чтобы оттянут был носок, спина прямая.
ногу.

Основная часть.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, влево. Добиваться легкости движений.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз. Ритмично, точно выполнять движения.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой. Держать прямо спину.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги в разных направлениях. Легко ориентироваться в пространстве.

3. Разучивание танца. «Русский перепляс» Осваивать движения танца. Слышать сильные доли такта.

Заключительная часть

4. Музыкально - подвижная игра «Сад». Предложить придумать новые образы.

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Самостоятельно выполнять упражнения.

Ритмодекламация:

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.

Декабрь 3-4 неделя.

Вводная часть.

1. Диско-разминка:

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать добиваться легкого бега, 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 - выставлять поочередно то правую, то левую ногу. Оценивать движения свои и движения других детей. Замечать ошибки.

Основная часть.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, влево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги. Продолжать добиваться отточенности движений.

3. Разучивание танца. «Русский перепляс» Выразительно исполнять движения танца. Согласовывать движения в паре.

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Сад» Выразительно передавать образы..

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях. Качественно выполнять движения для восстановления дыхания.

Ритмодекламация:

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.

Январь 2 неделя.

Вводная часть.

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 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.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

Основная часть.

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. Разучивание танца. «Матрешки» .Ознакомление с танцем.

Заключительная часть.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация». Побуждать детей импровизировать на заданную тему.

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

Январь 3-4 неделя

Вводная часть.

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 в разных направлениях. Следить за осанкой.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу. Упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке. Избегать 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.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

Основная часть.

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Добиваться ритмичности.

3. Разучивание танца. «Матрешки» Работа над рисунком танца.

Заключительная часть.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация» Использовать разнохарактерную музыку. Двигаться в соответствии с характером музыки.

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Развивать мелкую моторику.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

Февраль 1-2 неделя.

Вводная часть.

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, сохраняя круг .

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны. Носки направлять вниз.

Приседания на пружинке, избегать 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.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола. Спину держать прямо.

Основная часть..

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Согласовывать движения с музыкой.

3.Разучивание танца «Матрешки» Осваивать движения танца..

Заключительная часть. Продолжать импровизировать, используя знакомые движения.

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

Февраль3-4 неделя.

Вводная часть.

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 с остановками. Своевременно начинать и заканчивать движения.

Подскоки вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки на поясе.Прямо держать спину.

Приседания на пружинке, избегать 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. Ритмично выполнять движения.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола. Добиваться легкости прыжков.

Основная часть.

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. Разучивание танца. «Матрешки» Выразительно исполнять танец.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация». Выбрать лучшую импровизацию. Поощрить активных детей.

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак. Развивать подвижность пальцев рук.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.

Март 1-2 неделя.

Вводная часть.

1. Дisko – разминка.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

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.

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. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

Основная часть.

2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги и хлопком.

3. Разучивание танца «Ручеек» Ознакомление с танцем.

Заключительная часть.

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы». Двигаться в соответствии с музыкой.

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. Добиваться соответствия движений рук и дыхания.

Ритмодекламация:

Носом - вдох, а выдох - ртом,
Дышим глубже, а потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Март 3-4 неделя

Вводная часть.

1. Дisko – разминка.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

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.

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. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

Основная часть.

2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

3. Разучивание танца «Ручеек» Осваивание движений танца под музыку.

Заключительная часть.

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы» .Соблюдать правила игры. Создать хорошее настроение.

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на выдохе. Выполнять упражнения, не сбиваясь с ритма.

Ритмодекламация:

Носом - вдох, а выдох - ртом,
Дышим глубже, а потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Апрель 1-2неделя.

Вводная часть.

1. Диск – разминка.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

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.

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. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

Основная часть.

2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

3. Разучивание танца. «Танец с куклами» Продолжать формировать умение танцевать. с предметами.

Заключительная часть.

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы» .Согласовывать движения с музыкой Поощрять творчество..

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.
Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.

Ритмодекламация:

Носом - вдох, а выдох - ртом,
Дышим глубже, а потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Апрель 3-4 неделя.

Вводная часть.

1. Диско – 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.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

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.

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. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков

Основная часть..

2. Игроритмика.

Акцентированная ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги и хлопком.

3.Разучивание танца «Танец с куклами» Осваивать движения танца. под музыку
Правильно держать куклу.

Заключительная часть..

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы». Создать хорошее настроение.

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.
Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.

Ритмодекламация:

Носом - вдох, а выдох - ртом,
Дышим глубже, а потом –
Марш на месте, не спеша,
Коль погода хороша!

Май

Подготовка к отчетному концерту.

Выступление на празднике, посвященном дню Победы.

Отчетный концерт «Солнечные лучики».

Второй год обучения.

Октябрь 1-2 неделя.

Вводная часть.

1. Дisko-разминка.

Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни ставить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. 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.

Основная часть.

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»).

Речитатив:

Я сижу на велосипеде,
Только вверх ногами.
И кручу педали весело ногами.
Эх, прокачу! Эх, прокачу!
Едем, едем - не спешим,
А устанем - отдохнем.

3. Разучивание танца. «Барбарики» Осваивание элементов танца.

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке» Развивать творческие способности, воображение..

5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в игровой форме. Для кистей и пальцев.

Октябрь 3-4 неделя.

Вводная часть.

1. Дisko-разминка.

Ходьба обыкновенная: учить сохранять правильное положение корпуса, ступни ставить параллельно друг друга, опорой при этом должен служить поясничные позвонки. 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), 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

Основная часть..

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»).

Речитатив:

Я сижу на велосипеде,
Только вверх ногами.
И кручу педали весело ногами.
Эх, прокачу! Эх, прокачу!
Едем, едем - не спешим,
А устанем - отдохнем.

3.Разучивание танца. «Барбарики» Ритмично выполнять танцевальные движения. Добиваться легкости движений.

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Птица в клетке» .Выразительно исполнять игровые образы

5. Игровой самомассаж. Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в обзорно игровой форме. Для кистей и пальцев.

Ноябрь 1-2 неделя.

Вводная часть.

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

Основная часть.

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.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3.Разучивание танцевальных движений татарского танца.

Заключительная часть.

4. Музыкально - творческая игра « Танец огня». Развивать воображение. Придумывать самостоятельно движения.

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши, не сбиваясь с ритма.

Ноябрь3-4 неделя.

Вводная часть.

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

Основная часть..

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.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение.

3.Разучивание танцевальных движений . Осваивать движения татарского танца.

Заключительная часть..

4. Музыкально - творческая игра « Танец огня». Продолжать придумывать новые движения. Поощрять активных детей.

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

Декабрь1-2 неделя.

Вводная часть.

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
Основная часть..

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. Неторопливое выполнение движений..

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться. Развивать пластику движений..

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение, сохраняя расстояние в разном темпе.

3. Разучивание татарского танца. Добиваться выразительности, грациозности движений.

Заключительная часть..

4. Музыкально - творческая игра «Танец огня». Добиваться выполнения движений в быстром темпе, не повторяясь в движениях.

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Сохранять ритм. Следить за осанкой.

Декабрь 3-4 неделя.

Вводная часть.

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.

Основная часть.

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. Добиваться точности выполнения упражнений.

«Укрепи спинку» - лежа на животе, руки вверх, прогнуться.

«Отдых» - ходьба по кругу с правильной осанкой под музыкальное сопровождение разного характера.

3. Разучивание танца «Татарский танец» Эмоционально, ритмично исполнять танец. Согласовывать движения в паре.

Заключительная часть..

4. Музыкально - творческая игра « Танец огня». Развивать творчество.

5. Игроритмика. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши.

Январь 2 неделя.

Вводная часть.

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 переноса вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, 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, добавлять произвольные движения руками и головой.

Основная часть.

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Разучивание танца «Ковбои» Прослушивание музыки Показ некоторых элементов танца..

Заключительная часть.

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек». Двигаться в соответствии с характером музыки.

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.

Январь 3-4 неделя.

Вводная часть.

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 переноса вес тела, ходьба вперёд-назад, вправо вокруг себя, влево вокруг себя, 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.

Основная часть.

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3. Разучивание танца «Ковбой» Выразительно передавать образ ковбоев. Ритмично выполнять движения танца.

Заключительная часть..

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек». Двигаться, сохраняя темп музыки.

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.

Февраль. 1-2 неделя

Вводная часть.

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 переноса 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, добавлять произвольные движения руками и головой

Основная часть..

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3.Разучивание танца. Передавать веселый, задорный характер танца.

Заключительная часть

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек». Менять направление движения.

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.

Февраль3-4 неделя.

Вводная часть.

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 переноса 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. Добиваться легкости движений.

Основная часть..

2. Игроритмика.

Выполнение упражнения под музыку с притопом под сильную долю такта.

Стоя, руки на поясе. Наклон вперёд, выпрямиться, притоп.

3.Разучивание танца «Весенняя фантазия» Прослушивание музыки, определение частей танца.

Заключительная часть..

4. Музыкально-подвижная игра «Ручеек». Свободно ориентироваться в пространстве.

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.

Март1-2 неделя.

Вводная часть.

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) - 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.

На одной ноге стой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри не упади.
А теперь стой на левой,
Если ты солдатик смелый?!

3. Разучивание танца. «Весенняя фантазия.» Осваивать элементы танца.
Заключительная часть..

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку». Побуждать к проявлению сообразительности, фантазии.

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.

Март 3-4 неделя.

Вводная часть.

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.

Основная часть.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри не упади.
А теперь постой на левой,

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку» Развивать умение решать проблемные ситуации..

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.

Апрель 1-2 неделя.

Вводная часть.

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) - 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.

Основная часть.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Ритмодекламация:

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. Разучивание танца. «Весенняя фантазия» Выразительно исполнять танец.

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку» Побуждать проявлять творчество .

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.

Апрель 3-4 неделя

Вводная часть

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.

Основная часть.

2. Акробатическое упражнение - держать корпус прямо, сохранять равновесие. Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Ритмодекламация:

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. Разучивание танца «Весенняя фантазия.. Передавать характер танца

Заключительная часть.

4. Музыкально - подвижная игра «Распутай веревочку». Создать хорошее настроение.

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.

Май

Подготовка к отчетному концерту

Выступление на празднике, посвященном дню Победы..

Отчетный концерт «Весенняя встреча».

3.5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ

Материально – техническое обеспечение

1. Наличие специального помещения для занятий (музыкальный зал)
2. Наличие репетиционного зала (сцена)
3. Фортепиано
4. Музыкальный центр, компьютер.
5. Записи фонограмм
6. Подборка репертуара в нотном материале
7. Фонотека, необходимые для занятий музыкальные произведения в записи
8. Коврики для упражнений сидя и лежа.
9. Атрибуты ,сценические костюмы для танцев.

3.6. Финансовые условия реализации Программ

Финансовое обеспечение реализации дополнительной образовательной программы дошкольного образования опирается на внебюджетный источник.

3.7. Перечень литературных источников:

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
4. «Танцевальная мозаика» С.Л. Слуцкая. М:Линка-Пресс.2006
- 5.«Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом –СПБ: Искусство,1993.
6. «Чудо-ритмика» программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет Соликамск.2010.
7. «Гимнастика . Ритм. Пластика. Минск 1987.
8. «Сюжетно-ролевые игры для дошкольников» -СПБ: Просвещение, 1994.