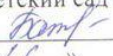


СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель  
«Детский сад №101 «Щелкунчик»  
 Л.Г. Батырова  
« 26 » 08 2021 г.

Введено в действие  
приказом заведующего № 225  
от « 26 » 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №101 «Щелкунчик»  
 И.П. Салахова  
« 26 » 08 2021 г.

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
от « 26 » 08 2021 г.

**Программа дополнительного образования  
по ритмической пластике дошкольников  
«Веселый каблучок»**

Разработана музыкальным руководителем  
Голубева Флера Расиховна

Набережные Челны

## **Содержание**

### **I Целевой раздел.**

- 1.1. Пояснительная записка программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок» МАДОУ «Детский сад № 101 «Щелкунчик»» г. Набережные Челны
- 1.2. Педагогическая целесообразность и актуальность
- 1.3. Основные цели и задачи реализации Программы дополнительного образования по ритмопластике для детей 4-6 лет.
- 1.4. Основные принципы Программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок».
- 1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы дополнительного образования по ритмопластике для детей 4-6 лет.

### **II Содержательный раздел**

- 2.1 Содержание разделов программы
- 2.2. Формы и методы реализации основных задач Программы дополнительного образования по ритмопластике.
- 2.3. Направление работы по совершенствованию танцевальных постановок.

### **III Организационный раздел**

- 3.1. Календарно – тематическое планирование Программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок».
- 3.2. Предметно – развивающая среда
- 3.3. Материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы
- 3.4. Литература

## **1. 1. Пояснительная записка.**

«Танец – единственный вид искусства, в котором мы сами являемся инструментом»  
(Рахель Фарнхаген)

Детский танцевальный коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Ритмопластика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов обучения. Основным средством являются танцевальные этюды, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.

Танцевальное искусство как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Данная программа дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок» формируют у ребенка эмоциональную сферу, координацию и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

В период от 4 до 6 лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. Процесс формирования танцевальной культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, т. к. в этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.

Дополнительная образовательная программа «Веселый каблучок» (без специального отбора воспитанников), рассчитана на 2 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного возраста. Содержание программы включает в себя обязательный объем информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области танцевальной культуры. Работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.

## **1. 2. Педагогическая целесообразность и актуальность:**

Основы здоровья, гармоничного умственного и физического развития ребенка закладываются именно в дошкольном детстве. В период от 3-6 лет ребенок интенсивно растет и развивается, движение является его естественной потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в это период.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика.

Занятия ритмопластикой дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Дети учатся ускорять и замедлять движения, непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером, динамикой музыки.

Немаловажным является также и лечебный эффект занятий, в результате которых создаётся мышечный корсет, исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие и т.д.

Эффективность ритмопластики - в ее разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы человека. Актуальность заключена в том, что занятия ритмопластикой оказывают существенное влияние на развитие психических процессов: внимания, воли, памяти, подвижности и гибкости мыслительных операций, творческого воображения, фантазии.

Параллельно с развитием музыкальности, пластичности и другими танцевальными качествами, на занятиях по ритмопластике дети учатся чувствовать себя более раскрепощенными, смогут развивать индивидуальные качества личности.

В отличие от существующих программ, данная программа по дополнительному образованию предусматривает использование преимущественно танцевальных элементов и связок. Предлагаемые занятия достаточно интенсивны и призваны давать высокую физическую нагрузку на организм занимающихся. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Ритмопластика считается одним из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья детей. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Дополнительная образовательная программа «Веселый каблук» ориентирована на то, чтобы заложить в детях стремление к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни и превышает ФГОС ДО.

ФГОС	Превышение
<p>Способствовать у ребенка навыка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать ритмические движения с музыкой.</li> <li>- следить за осанкой</li> <li>- развивать координацию движений</li> </ul>	<p>Способствовать у ребенка навыка выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу, при исполнении танцевального репертуара;</li> <li>- владеть корпусом во время исполнения движений;</li> <li>- развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности;</li> <li>- владеть основами танцевальной техники, азбукой классического, народного и бального танцев;</li> <li>- соединять отдельные движения в танцевальной композиции;</li> <li>- эмоционально собрано, максимально артистично и выразительно выступать перед зрителями.</li> </ul>

### 1.3. Основные цели и задачи реализации программы

**ЦЕЛЬ** занятий ритмопластикой в детском саду состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

#### **ЗАДАЧИ:**

- Обучить детей танцевальным позициям, движениям, шагам.
- Работать над танцевальной техникой и выразительностью исполнения.
- Развивать двигательные качества и умения: гибкость, пластичность, ловкость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- Формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.
- Выступать перед зрителями максимально артистично и технически верно.
- Воспитывать трудоспособность, целеустремленность и самостоятельность.

### 1.4. Основные принципы программы

#### 1. *Доступность:*

- адаптированность материала к возрасту детей.

#### 2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения.

#### 3. *Наглядность:*

- демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений

#### 4. *Сознательность:*

– понимание выполняемых действий, активность

#### 5. *Дифференциация:*

- учёт возрастных особенностей;

- создание благоприятной среды для усвоения норм и правила здорового образа жизни каждого ребенка.

### 1.5. Ожидаемые результаты освоения программы

#### ***Танцевальные занятия должны способствовать:***

- ✓ согласованию движений корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- ✓ выражению образов с помощью танцевальных движений;
- ✓ самостоятельному и грамотному выполнению изученных элементов танца;
- ✓ владению исполнительским мастерством сценического танца;
- ✓ работе над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- ✓ владению корпусом во время исполнения движений;
- ✓ ориентированию в пространстве (различным перестроениям);
- ✓ соединению отдельных движений в танцевальной композиции.

*Воспитанник в конце года знает и умеет:*

1 год обучения (средняя группа 4-5 лет).

По окончании второго года обучения занимающиеся дети знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов.

Владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определённый «запас» движений в танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.

#### 2 год обучения (старшая группа 5-6 лет).

После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении танцевально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения. 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.

### **ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ МУЗЫКАЛЬНОГО И ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (*вводный – в сентябре, итоговый – в мае*).

**Цель диагностики:** выявление уровня танцевального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

#### ***Средний дошкольный возраст.***

*Критерии уровня развития чувства ритма:*

##### 1. Движение.

1) *соответствие движений характеру музыки с контрастными частями:*

*высокий* – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений в соответствии с изменением характера музыки, чувствует начало и конец музыки;

*средний* – производит смену движений с запаздыванием, по показу взрослого;

*низкий* – смену движений не производит, не чувствует начало и конец музыки.

2) *соответствие движений ритму музыки:*

*высокий* – ребёнок чётко ритмично выполняет движения;

*средний* – выполняет движения с ошибками;

*низкий* – движения выполняются неритмично.

3) *соответствие движений темпу музыки:*

*высокий* – ребёнок чувствует смену темпа, самостоятельно отмечает это сменой движения;

*средний* – чувствует смену темпа с запаздыванием, движения меняет по показу взрослого или других детей;

*низкий* – не чувствует смену темпа, движения меняет с большим опозданием.

4) *координация движений и внимание («Ритмическое эхо» со звучащими жестами):*

*высокий* – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

*средний* – допускает 1-2 ошибки;

*низкий* – не справляется с заданием.

##### 2. Воспроизведение метра и ритма.

1) *воспроизведение метрической пульсации музыкального произведения в хлопках:*

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит метрическую пульсацию музыкального произведения;

*средний* – на протяжении выполнения задания кратковременно теряет ощущение метра (спешит, запаздывает), но в целом справляется с заданием.

*низкий* – беспорядочные хлопки.

2) *воспроизведение ритма знакомой песни под пение педагога или своё пение:*

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

*средний* – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

3) *воспроизведение ритмического рисунка в хлопках («Ритмическое эхо»):*

*высокий* – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

*средний* – допускает 2-3 ошибки;

*низкий* – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

## ***Старший дошкольный возраст***

*Критерии уровня развития чувства ритма:*

### *1. Движение:*

1) *передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма):*

*высокий* – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют 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.

2) *передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания:*

*высокий* – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

*средний* – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

*низкий* – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) *соответствие ритма движений ритму музыки:*

*высокий* – чёткое выполнение движений;

*средний* – выполнение движений с ошибками;

*низкий* – движение выполняется не ритмично.

4) *координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):*

*высокий* – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

*средний* – допускает 1-2 ошибки;

*низкий* – не справляется с заданием.

### *2. Воспроизведение ритма.*

1) *воспроизведение ритма знакомой песни:*

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок знакомой песни;

*средний* – воспроизводит ритм песни с 1-2 ошибками;

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

2) *воспроизведение ритма мелодии, сыгранной педагогом на инструменте:*

*высокий* – ребёнок точно воспроизводит ритмический рисунок мелодии;

*средний* – воспроизводит ритм песни с ошибками;

*низкий* – неверно воспроизводит ритм песни.

3) *воспроизведение ритма песни шагами:*

*высокий* – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

*средний* – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

*низкий* – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

4) *воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):*

*высокий* – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

*средний* – допускает 2-3 ошибки;

*низкий* – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

### 3. Творчество.

1) *сочинение ритмических рисунков:*

*высокий* – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмически рисунки;

*средний* – использует стандартные ритмические рисунки;

*низкий* – не справляется с заданием.

2) *танцевальное:*

*высокий* – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;

*средний* – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;

*низкий* – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке

### **Диагностика уровня музыкально-двигательного развития ребенка**

Координация, ловкость движений – точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений. Для проверки уровня развития координации рук и ног применяются следующие задания:

*Упражнение 1.* Отвести в сторону правую руку и в противоположную сторону левую ногу и наоборот.

*Упражнение 2.* Поднять одновременно согнутую в локте правую руку и согнутую в колене левую ногу (и наоборот).

*Упражнение 3.* Отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

**3 балла** - правильное одновременное выполнение движений.

**2 балла** - неодновременное, но правильное; верное выполнение после повторного показа.

**1 балл** - неверное выполнение движений.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные «па».

Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству. Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.

**3 балл** - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ.

**2 балл** - движения его довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

**1 балл** - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации;

Гибкость тела – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание разделов программы**

Данная программа дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок» отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам танцевальной деятельности:



- ✓ Игроритмика
- ✓ Игрогимнастика
- ✓ Игротанцы
- ✓ Танцевально-ритмическая гимнастика
- ✓ Танцевально-подвижные игры
- ✓ Игры-путешествия

### **Первый год обучения**

1) *Игроритмика*. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой.

- Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Различия динамики звука «громко» - «тихо». Выполнение упражнений под музыку. Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет.

2) *Игрогимнастика*.

- *Строевые упражнения*. Построение в шеренгу и в колонну по порядку. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам, по образному расчету и указанию педагога. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»).

Общеразвивающие танцевальные упражнения.

- Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев. Комплексы общеразвивающих упражнений. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.

- Упражнения с предметами. Упражнения с погремушками, султанчиками(хлопками), ленточками.

- Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положение рук, ног. Потряхивание кистями рук. Имитационные, образные упражнения. Раскачивание руками из различных исходных положений.

3) *Игротанцы*.

- Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических движений. Танцевальная позиция ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

- Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Шаг с небольшим подскоком. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону переменный и русский хороводные шаги. Прыжки с ноги на ногу. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

- Ритмические танцы «Галоп шестерками», «Матушка-Россия», «Танец-утят», «Танец сидя», «Кузнечик», «Мы пойдем сначала вправо».

4) *Танцевально-ритмическая гимнастика*.

- Специальные композиции и комплексы упражнений:

«У оленя дом большой», «Чебурашка», «Я танцую», «Хоровод».

5) *Танцевально-подвижные игры*. «Музыкально эхо», «Найди предмет», «Нитка-иголка», «Отгадай, чей голосок», «Быстро по местам», «Совушка».

6) *Игры-путешествия* «Поход в зоопарк», «В гости к Чебурашке».

### **Второй год обучения**

1) *Игроритмика*. Специальные упражнения для согласования движения с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

#### 2) *Игровая гимнастика.*

- Строевые упражнения. Построение в колонну и шеренгу по сигналу. Повороты направо, на лево по распоряжению. Размыкания по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

- Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Прыжки на двух ногах и одной ногой, с ноги на ногу.

Упражнения с предметами. Основные положения в упражнениях с лентой, флажками.

- Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.

#### 3) *Игротанцы.*

- Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек.

Танцевальные позиции рук :на поясе, перед грудью. Выставление ноги вперед и в сторону, назад на носок. Перевод рук из одной позиции в другую.

- Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах, кик-движение. Шаг с подскоком, Русский переменный шаг. Шаг с притопом.

- Ритмические-бальные танцы. «В ритме польки», «Артековская полька», «Конькобежцы», «Кик», «Макарена», «Модный рок», «Полонез», «Полька», «Современник», «Спенк», «Тайм-степ», «Танец с хлопками», «Травушка-муравушка», «Русский хоровод».

#### 4) *Танцевально-ритмическая гимнастика.*

Специальные композиции и комплексы упражнений «Облака», «Я танцую».

#### 5) *Танцевально-подвижные игры* «Музыкальные змейки», «К своим флажкам».

#### 6) *Игры-путешествия* «Путешествие на Северный полюс», «Клуб веселых человечков».

## 2.2. **Формы и методы реализации основных задач Программы:**

### **Формы:**

- обучающее занятие;
- тренировочное занятие;
- коллективно – творческое занятие;
- беседы по истории танца;

### **Методы:**

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением воспитанниками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца).

*Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:*

- Начальный этап – обучение танцевальному движению, позициям (*отдельному движению*);
- Этап углубленного разучивания танцевальных движений, позиций;
- Этап закрепления и совершенствования танцевальных движений, позиций.

Ритмопластика – это такой вид деятельности, когда педагог организует процесс, что называется, «вживую», поэтому требования к показу особые.

*Во – первых*, широко используются зеркальный показ, а также показ спиной к занимающимся.

*Во – вторых*, показ обязательно сопровождается подсчетом и методическими комментариями. Поэтому осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивается еще и безопасностью на занятиях.

### **2.3. Направление работы по совершенствованию танцевальных постановок.**

В своей работе использую разные ритмопластические направления. И одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных направлений – это танцевально – ритмическая гимнастика.

Эффективность направления в ее разностороннем воздействии на опорно - двигательный аппарат, сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную систему ребенка. В своей работе стараюсь использовать образно – танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности является *игровая ритмика*, которую я систематически использую в своей работе.

Для развития танцевальных умений и навыков включаю в работу такой раздел, как *игровые танцы*, который направлен на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Для развития мышечной силы и гибкости детей использую методику *игровой пластики*, которая основана на элементах гимнастических движений и упражнений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают возможность ребенку свободно выражать свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу.

Для развития гибкости детей использую *игровой стрейчинг*, как с музыкальным сопровождением, так и без него. Такие упражнения превращают учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Ведущим видом деятельности, на моих занятиях, считаю музыкально – подвижные игры. Для достижения целей, при проведении занятий, использую приемы: имитации, подражания, образных сравнений, ролевых ситуаций и приемы соревнований.

Музыкальные впечатления, полученные от движения под музыку на танцевальных занятиях, остаются на всю жизнь. Самое трудное для педагога - заниматься с маленькими детьми, ибо их очень сложно бывает подключить к занятиям. Здесь часто проявляется одна сторона детской психологии: они озабочены более тем, чтобы не получить замечание педагога, а не тем, чтобы получить удовольствие от занятий, даже если поначалу что-то не получается. Раскрепостить ребенка, заставить его забыть о своей неумелости помогает создание на занятиях образных ситуаций.

Также активно применяю театрализацию. Художественное слово, элементы сказок, загадки помогают «разбудить» воображение детей, обострить восприятие, повысить интерес к процессу и результату. Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образное движение связано с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными. Наряду с музыкально-двигательными заданиями, присутствует элемент занимательности, а не редко и соревнования – кто быстрее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание.

Подводя итоги к вышесказанному, хочу отметить, что в современном мире наиболее интересные открытия и проявления разнообразных форм интеграции происходят на стыках или пересечениях различных наук и специальностей. Это не чуждо и искусству, где на слиянии и интеграции музыки, пластики и ритмики, хореографии, гимнастики и психологической гимнастики, аутотренинге, дыхательной гимнастики и т. п. рождаются современные идеи формирования музыкально-ритмических приемов педагогической деятельности.

Мы педагоги стремимся приобщить детей к удивительному миру музыки и танца, способствовать их эстетическому развитию, а также способствовать оздоровлению и сохранению их здоровья.

### **III Организационный раздел**

#### **Основная форма организации:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы рассчитан на детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста (3 - 6 лет). Заниматься может любой ребенок, желающий красиво танцевать, независимо от природных способностей. Ему предоставляется возможность раскрыть свою индивидуальность, скрытые способности, добиваться успехов на сцене. Дети, занимаясь в кружке, не только получают исполнительскую, танцевальную подготовку и знакомятся с различными танцевальными направлениями, но также приобретают танцевальные умения, которые могут использовать в повседневной жизни.

#### *Подгрупповая форма обучения*

*Состав группы:* 5 -15 человек

*Продолжительность занятий:*

средняя группа – 20 мин,

старшая группа – 25 мин.

*Количество занятий:* групповое – 1 раз в неделю во второй половине дня. Предполагается 34 занятия в год. Занятия проводятся с 13 сентября по май.

*Продолжительность реализации программы:* 2 года

Изучение базовых движений осуществляется несколькими методами: словесным, показом, целостного разучивания упражнения и методом расчлененного разучивания упражнения.

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. *Вводная часть* занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (*строевые, общеразвивающие упражнения*); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (*танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы*); танцевально ритмическая гимнастика.

II. *Основная часть* занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические, детские, народные и современные танцы, пластика, стрейчинг, креативная гимнастика.

III. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

### 3.1. Учебно - тематический план Программы дополнительного образования по ритмопластике «Веселый каблучок».

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

##### Первый год обучения (4-5 лет)

Для детей 4-5 лет характерен направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять не сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Ощущение ритма проявляется в более точных и скоординированных действиях (движение под музыку, импровизация), в реакциях на смену частей музыки, в понимании пауз.

Приоритетные задачи:

- развитие гибкости, пластичности, мягкости движений,
- воспитание самостоятельности в исполнении,
- побуждение детей к творчеству,
- стимулирование индивидуальных проявлений детей, инициативность в танцевальной деятельности.

№	Раздел программы	Названия	Кол-во часов
1	Ритмические и бальные танцы	Галоп шестерками	2
		Кузнечик	2
		Матушка – Россия	2
		Мы пойдем сначала вправо	1
		Танец сидя	2
		Танец утят	1
		Старый жук	3
2	Танцевально-ритмическая гимнастика	У оленя дом большой	2
		Хоровод	2
		Чебурашка	3
		Я танцую	3
3	Танцевально - подвижные игры	Музыкальное эхо	2
		Найди предмет	2
		Нитка - иголка	2
		Отгадай, чей голосок.	1
		Быстро по местам	1
		Совушка	1
4	Диагностика (начало и конец года)		2
	Всего		33

### Второй год обучения (5-6 лет)

В возрасте 5-6 лет ярко выявляется индивидуальность ребенка, его инициативность, попытки собственной интерпретации при исполнении, эмоционально осознанное восприятие.

Развитое чувство ритма характеризуется чутким улавливанием метра, акцентов, пульсации, ритмического рисунка, музыкальной формы, темпа произведения.

Приоритетные задачи:

- умение оперировать музыкальными представлениями;
- продолжать формировать умение сочетать пантомиму, танец, пластику;
- учить отражать в танцевальных импровизациях изменения в музыкальном образе;
- вводить элементы балетного и современного массового танца.

№	Раздел программы	Названия	Занятия
1	Ритмические и бальные танцы	В ритме польки	2
		Артековская полька	3
		Конькобежцы	2
		Кик	1
		Макарена	2
		Модный рок	3
		Полонез	2
		Полька	3
		Современник	2
		Тайм-степ	2
		Танец с хлопками	2
		Травушка-муравушка	2
		Русский хоровод	3
		Облака	2
2	Танцевально - ритмическая гимнастика	Я танцую	2
		Музыкальные змейки	2
3	Танцевально-подвижные игры	К своим флажкам	2
4		Диагностика (начало и конец года)	2
			34

### 3.2. Предметно — развивающая среда:

- Детские музыкальные инструменты;
- Детские костюмы для танцев;
- Шкаф для используемых музыкальным руководителем пособий, игрушек, атрибутов;
- Реквизит к танцевальным постановкам.

### **3.3. Материально - техническое обеспечение:**

- Музыкальные инструменты: фортепиано, синтезатор,
- Музыкальный центр,
- Большой экран,
- Просторное помещение для занятий,
- CD , DVD.

### **3.4. Литература:**

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 1997.
3. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.
4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.
5. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.
6. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
7. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 1972.
8. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.
9. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально - игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
11. Список использованной литературы:
12. «Танцевальная мозаика» - хореография в детском саду – Слуцкая С.Л.(2006 год);
13. Танцевальная ритмика – Суворова Т.;

## Календарное планирование Первый год обучения

	Программное содержание	Задачи
Сентябрь № 1	Мониторинг в начале года («Давайте познакомимся»)	
Сентябрь № 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знакомство с детьми. Что такое танец.</li> <li>✓ Приветствие.</li> <li>✓ Основные правила поведения в танцевальном зале. Постановка корпуса. Положение рук на талии, свободная позиция ног.</li> <li>✓ Танцевальный шаг с носка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать интерес к занятиям.</li> <li>- Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>- формировать правильную осанку и положение головы, положение рук на талии, позиции ног.</li> <li>- Обучить детей танцевальному шагу с носка.</li> </ul>
Сентябрь № 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знакомство с детьми. Что такое танец.</li> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Передвижение в сцеплении за руки («гусеница»).</li> <li>✓ Хлопки в такт музыки.</li> <li>✓ Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами, туловищем и головой.</li> <li>✓ Шаг с носка, на носках.</li> <li>✓ Игровой самомассаж. Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разогреть мышцы.</li> <li>- формировать правильное исполнение танцевального шага.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> </ul>
Октябрь № 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом - «Хоровод».</li> <li>✓ Построение в рассыпную.</li> <li>✓ Повторить уроки 2-3.</li> <li>✓ Игровой самомассаж (занятия 2-3).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разогреть мышцы.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> </ul>
Октябрь № 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Ходьба сидя на стуле.</li> <li>✓ Построение в шеренгу и колонну, передвижение в сцеплении за руки, построение в круг и передвижение по кругу.</li> <li>✓ Полуприседы, подъемы на носки, полуприсед на одной ноге, другую – вперед на пятку.</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра «Нитка-иголка». Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разогреть мышцы.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>



	<p>водящий встает впереди: он «иголка», дети – «нитка». Куда иголка идет – туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей по залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.</p> <p>✓ Поднимание рук – на вдохе. Свободной опускание рук - на выдохе.</p> <p><i>Речитатив:</i>  Носом - вдох,  А выдох – ртом.  Дышим глубже,  А потом –  Марш на месте,  Не спеша,  Коль погода хороша!</p>	
Окт № 6	<p>✓ Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки.</p> <p>✓ Построение в шеренгу («солдатики»), в круг. Передвижение по кругу в различных направлениях. Бег враспынную.</p> <p>✓ Стойка руки на пояс и за спину.</p> <p>✓ Пружинные полуприседы.</p> <p><b>Танец сидя.</b> Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки.</p> <p><i>Описание танца</i></p> <p><b>А.</b> 1-2 – хлопки ладонками по коленям.  3-4 – хлопки в ладоши перед собой.  5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа.  7-8 – «ножницы» слева.</p> <p><b>Б.</b> 1-2 – «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.  3-4 – «погремушки» слева.  5-6 – «Зайчики» (разгибание двух пальцев – «Ущки» - на правой руке, поднятой над головой).  7-8 – «зайчики» левой рукой.</p> <p><b>В.</b> 1-2 – «пианино» (имитация игры на пианино) справа.  3-4 – «пианино» слева.  5-6 – поклоны головой вправо.  7-8 – поклоны головой влево.</p> <p><b>Г.</b> 1-2 – топнули правой ногой.  3-4 – топнули левой ногой.  5-6 все встают.  7-8 – все садятся.</p> <p>Затем танец повторяется сначала.</p> <p>✓ Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- познакомить детей со штрихами музыки (staccato (оторванный), legato (связанный)) отражение их движениями: хлопками, шагами, бегом, плавными и резкими движениями головы.</p>
Окт № 7	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Перестроение из одной шеренг в несколько по</p>	<p>- разогреть мышцы.</p> <p>- совершенствовать</p>

	<p>распоряжению.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнения с погремушками.</li> <li>✓ Повторить уроки 5-6. Свободные, плавные движения руками.</li> <li>✓ Приставной шаг в сторону.</li> <li>✓ Танец сидя.</li> <li>✓ Напряженное и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: лежа, стоя, сидя.</li> </ul> <p>Потряхивание кистями рук.</p>	исполнение выученных движений.
Нояб № 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Ходьба сидя на стуле. Хлопки в такт музыки.</li> <li>✓ Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги несколько.</li> <li>✓ Упражнения с погремушками, хлопками.</li> <li>✓ Танец «Кузнечик». («Песня о кузнечике» на муз. В. Шаинского).</li> </ul> <p><i>Описание танца</i></p> <p><b>А.1-2</b> – два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям.  <b>3-4</b> – два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой.  <b>5-8</b> – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Б.1-2</b> – два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»).  <b>3-4</b> – повторить счет 1-2 в другую сторону.  <b>5-6</b> – два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулак о кулак справа («молоточки»).  <b>7-8</b> – повторить счет 5-6 в другую сторону.</p> <p><b>Припев.</b> «Представьте себе...»</p> <p><b>А.1-2</b> – прыжком-стойка ноги врозь, руки в стороны – книзу ладонями вперед.  <b>3-4</b> – прыжком – стойка ноги вместе, руки на пояс.  <b>5-8</b> – четыре подскока на месте с поворотом на 360 вправо.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движение части <b>А.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> </ul>
Нояб № 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу, круг.</li> <li>✓ Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</li> <li>✓ Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ногой или хлопком, сидя на стуле.</li> <li>✓ Упражнения с погремушками или хлопками.</li> <li>✓ Танец «Кузнечик».</li> <li>✓ Упражнение на укрепление осанки, стоя спиной к опоре.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать исполнение выученных движений.</li> <li>- познакомить детей с темпами музыки (медленный, умеренный, быстрый)</li> <li>- Формировать умение слушать музыку.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> </ul>

Нояб №10	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.</li> <li>✓ Приставные шаги в сторону. Шаг с небольшим подскоком.</li> <li>✓ Полуприседы, подъемы на носки. Свободные, плавные движения руками.</li> <li>✓ Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» ( французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках.</li> </ul> <p><b>Первый куплет.</b>  <b>А.</b> 1-8 – восемь акцентированных шагов вперед к центру с ударами погремушек.  <b>Б.</b> 1-8 – повторить движения части а, шаги назад.  <b>Припев:</b>  <b>А.</b> 1-2- два удара погремушками («Тук-тук»);  3-4 – три удара погремушками.  5-8 – повторить счет 1-4.  <b>Б.</b> 1-4 – повторить движение части А, счет 1-4.  5-8 – полуприсед, правую руку разогнуть вперед, левую за спину («Лапу подает»).</p> <p><b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения первого куплета, но шаги – вправо по кругу и в конце – поворот лицом в круг.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева, но вместо трех ударов в погремушки – три удара погремушками о колени.  <b>Второй куплет.</b> Повторить упражнения первого куплета.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева.  <b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения первого куплета, но шаги влево по кругу и в конце – поворот лицом в круг.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева с ударами погремушками о колени. При повторном припеве уйти по кругу к своему стулу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение ориентироваться в пространстве</li> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>
Нояб № 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).</li> <li>✓ Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4; счет 1 при музыкальном размере 2/4 ).</li> <li>✓ Упражнения с погремушками или хлопками «У оленя дом большой» (французская народная песня «Большой олень»; И.Мазнин, А.Фомин) Построение лицом в круг, предмет в руках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- совершенствовать исполнение</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Имитационно-образные упражнения на осанку: лежа на спине, стоя спиной к опоре («палочка», столбик»).</li> </ul>	<p>выученных движений.</p>
Дек № 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в рассыпную. Под музыку марша все маршируют в любом направлении, под музыку польки все прыгают.</li> <li>✓ Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю такта (счет 1 или 3 при музыкальном размере 4/4).</li> <li>✓ Танец «Кузнечик».</li> <li>✓ Танцевальная разминка.</li> <li>✓ Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>- научить импровизировать.</li> <li>- развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта.</li> </ul>
Дек № 13	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в круг.</li> <li>✓ Танцевальные шаги: И.П. – передвижение по кругу в сцеплении за руки. <b>А.</b> 1-8 – восемь шагов с носка по кругу вправо. <b>Б.</b> 1-8 - с поворотом налево четыре приставных шага вправо. <b>В.</b> 1-4 – полуприсед на правой ноге, левую вперед на пятку. 5-8 – четыре хлопка в ладоши. <b>Г.</b> – повторить движение части <b>В</b> с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра по ритмике «Эхо». Педагог показывает движения детям, дети повторяют: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Четыре хлопка на каждый чет;</li> <li>○ Один хлопок на два счета и еще один хлопок на два;</li> <li>○ Четыре хлопка на каждый счет;</li> <li>○ Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре.</li> </ul> </li> <li>✓ Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза «спящего».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить музыкальный слух и чувства ритма</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> </ul>
Дек № 14	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в круг.</li> <li>✓ Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет.</li> <li>✓ Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком.</li> <li>✓ Ритмический танец «Галоп шестерками» на приставном шаге. ( Муз. «Йоксу полька»).</li> </ul> <p>Построение в круг.</p> <p><i>Описание танца</i></p> <p><b>1-я фигура.</b></p> <p><b>А – Б.</b> 1-16 – шестнадцать шагов по кругу вправо. <b>В – Г.</b> 1-16 – восемь приставных шагов в том же</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>-Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>-научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</li> </ul>

	<p>направлении.  <b>Д – З.</b> 1-32 – повторить движения частей <b>А – Г</b> в другую сторону, закончить лицом в круг.  <b>2-я фигура.</b>  <b>А.</b> 1-4 – два подскока на месте.  5-8 – четыре хлопка в ладоши.  <b>Б.</b> – повторить движение части <b>А</b>.  <b>В.</b> 1-4 – два удара правой ногой о поле.  5-8 – четыре хлопка в ладоши.  <b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b> с левой ноги.  <b>Д – З.</b> – повторить движения частей <b>А – Д</b>.  ✓ Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>	<p>-научить  «чувствовать» пару.</p>
Дек №15	<p>✓ Разминка.  ✓ Хлопки в ладоши - простые и ритмические. Положение рук перед собой, вверху, внизу справа, слева, на уровне головы.  ✓ «Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4 темп умеренный. Приседание на два такта, на один такт, два приседания на один такт.  ✓ «шаг, приставить, шаг, каблук». Повороты вправо, влево.  ✓ Ритмический танец «Галоп шестерками».  ✓ Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Потряхивание кистями рук – «воробушки полетели».</p>	<p>-Развить музыкальный слух и чувства ритма.  -формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  -научить передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.</p>
Янв № 16	<p>✓ Разминка.  ✓ Построение в круг и передвижение по кругу в сцеплении.  ✓ Различие динамики звука «громко – тихо». Под громкую музыку – ходьба, акцентируя шаг, под тихую музыку – ходьба в полуприседе – крадучись. Выполнение ОРУ под музыку с акцентом на сильную долю такта – основного движения (наклона, приседа и т.д.).  ✓ Ритмический танец «Танец утят» (французская народная песня).  И.П. – стойка руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.  <b>А.</b> 1-4 – четыре раза согнуть пальцы в кулачок («клювики»).  5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).  <b>Б.</b> 1-4 – приседая и вставая, четыре раза колени вправо – влево («хвостики»).  5-8 – четыре хлопка перед собой.  <b>В – Г</b> – повторить движения частей <b>А – Б</b>.  <b>Припев.</b>  <b>А. 1-8</b> – восемь подскоков по кругу, держась за руки.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.  - познакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).  - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p>

	<p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b>.  <b>В – Г</b> – повторить движения частей <b>А – Б</b> в другую сторону.  ✓ Имитационно-образные упражнения на дыхание:  «насос»:  1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;  5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.  Повторить 3-4 раза.</p>	
Янв № 17	<p>✓ Разминка.  ✓ Маршировка (шаг с носка, на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4).  ✓ Ритмический танец «Танец утят».  ✓ Имитационно-образные упражнения на дыхание:  «насос»:  1-4 – на вдохе через нос руки поднять до уровня груди, ладонями вниз;  5-8 – на выдохе через рот руки вниз, ладонями вниз.  ✓ Повторить 3-4 раза.</p>	<p>- Разогреть мышцы.  - Учить правильной осанке при исполнении движений.  - научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - Развивать координацию движений.</p>
Янв № 18	<p>✓ Разминка.  ✓ Маршировка ( шаг с носка, на полу пальцах, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги в стороны, вперед, назад. Перестроения – круг, из большого в маленький круг и обратно, в колонны по 2, 4).  ✓ Упражнение «Хоровод» ( песня «От улыбки», В. Шаинский, М. Пляцковский).  <i>Описание танца</i>  <b>Вступление.</b>  И.П. – стоя по кругу, держась за руки.  Первый куплет.  <b>А.</b> 1-8 – восемь шагов вправо по кругу.  <b>Б.</b> 1-8 – восемь шагов по кругу на носках.  <b>В.</b> – повторить движения части <b>А</b> в другую сторону.  <b>Г.</b> – повторить движения части <b>Б</b> в другую сторону.  <b>Припев.</b>  <b>А.</b> 1-4 – четыре шага вперед, поднимая руки вверх.  5-8 – четыре шага назад – руки вниз.  <b>Б.</b> 1-8 – «...И кузнечик запиликает на скрипке...» - изображают игру на скрипке.  <b>В.</b> 1-8 – восемь махов руками в сцеплении вперед – назад.  <b>Г.</b> 1-8 – рук вверх в сцеплении (изображают дружбу), посмотреть друг на друга.  <b>Д.</b> – повторить движения части <b>В</b>.  <b>Е.</b> – повторить движения части <b>Г</b>.  <b>Второй куплет.</b> Повторить упражнения первого</p>	<p>-формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  - научить передавать заданный образ.  - формировать умение вытягивать, сокращать стопу.</p>

	<p>куплета.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева.  <b>Третий куплет.</b> Повторить упражнения первого куплета.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева.  ✓ Специальные упражнения на развития силы мышц. Морские фигуры:  «морская звезда» - лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь;  «морской конек» - сед на пятках, руки за голову;  «краб» - передвижение в упоре стоя согнувшись, ноги согнуты врозь;  «дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх и в «замок».</p>	
<p>Февр  Сюжетное занятие № 19  «Поход в зоопарк»</p>	<p>Ход урока  <b>1.</b> Дети входят под песню о зоопарке (М.Гусев). Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая. Игра «Нитка - иголка».  <b>2.</b> В клетках зоопарка сидят разные звери.  «медведь» - ходьба на внешнем и внутреннем своде стопы;  «пантера» - мягкий шаг;  «цапля» - ходьба с высоким подниманием колена;  «орлы» - повороты головы;  «кошечка» - котенок выгибает спину»(тянется);  «змея» - упор лежа на бедрах, поворот головы налево – направо (змея шипит);  «собачка» - упор стоя согнувшись; виляет «хвостиком» - таз влево - вправо;  «лев» - лежит и греется на солнышке.  <b>3.</b>Общеразвивающие упражнения на полу под песню Львенка и Черепахи (Ген.Гладкова и С.Козлова) «Я на солнышке лежу».  <b>4.</b>Все ребята очень стараются вести себя хорошо и дружелюбно, ведь доброта – это самое хорошее качество. Быть добрым – значит улыбаться, а от улыбки всем становится теплей: и слону и даже маленькой улитке. Все встают в дружный хоровод и танцуют.  Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод» .  Организованный выход из зала – «уход домой».</p>	<p>-способствовать развитию творческих способностей, выдумки, фантазии;  -закрепить выполнение упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Хоровод»;  Содействовать развитию прыгучести, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.</p>
<p>Февр  № 20</p>	<p>✓ Разминка.  ✓ Построение враспынную.  ✓ Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием.  ✓ «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В.Шаинский, Э.Успенский).  <i>Описание танца</i></p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.  - Развить чувство ритма.  - Обучить детей танцевальным движениям.</p>

**Вступление.**

1-8 – И.П. – основная стойка.

1-4 – основная стойка.

**Первый куплет.**

**А.** 1-4 – подняться на носки, руки дугами наружу в стороны – кверху.

5-8 – опуститься на всю стопу в круглый полуприсед, руки дугами наружу расслабленно вниз.

**Б.** – повторить движения части **А.**

**В.** «Теперь я Чебурашка...»

1-2 – полуприсед с поворотом туловища налево, руки согнуть вперед, большой палец к ушам, остальные пальцы вместе, ладонями вперед («уши Чебурашки»).

3-4 – с поворотом И.П. встать, руки вниз.

5-6 – полуприсед с поворотом туловища направо, руки согнуть вперед, кисти вниз («дворняжка»).

7-8 – с поворотом в И.П. встать, руки вниз.

**Г.** 1-8 – в стойке ноги врозь поворот переступанием на пятках налево на 360 градусов – с наклоном туловища в сторону на каждый шаг, руки согнуть в стороны, пальцы в стороны.

**Д.** – повторить движения части **В.**

**Е.** – повторить движения части **Г.**, только поворот переступанием выполнить в другую сторону и остаться в стойке ноги врозь.

**Второй куплет.**

**А.** 1-2 – в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки внизу расслаблены.

3-4 – поворот туловища направо, руки расслаблены.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Б.** 1-4 – медленно упор присев.

5-8 – скольжением ног назад лечь на живот, правая согнутая рука на левой, подбородок на предплечье.

**В.** 1-2 – согнуть правую ногу назад.

3-4 – поменять И.П. ног.

5-8 – повторить счет 1-4.

**Г.** 1-4 – повторить движения части **В.**, счет 1-4.

5-6 – поменять И.П. ног.

7-8 – разогнуть правую ногу.

**Д.** 1-2 – разогнуть руки в упор лежа прогнувшись.

3-4 – толчком ног упор присев.

5-8 – медленно встать в основную стойку.

**Третий куплет.** Повторить упражнения первого куплета, в конце принять основную стойку.

✓ Специальные упражнения на развития гибкости – морские фигуры:

«улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой;

«морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь;



	<p>«уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; «морской червяк» - упор стоя согнувшись.</p>	
Февр № 21	<p>✓ Разминка. ✓ Ритмические хлопки в ладоши. Тройные притопы. «Пружинка» с наклонами в головы. Движение «Баю-бай», приставные шаги с приседанием. ✓ Ритмический танец «Мы пойдем сначала вправо» Танцующие стоят в кругу, взявшись за руки. Ребята поют песенку и выполняют те движения, о которых поют: Мы пойдем сначала вправо: раз, два, три! А потом пойдем налево: раз, два, три! А потом все соберемся: раз, два, три! (<i>идут в круг</i>). А потом все разойдемся: раз, два, три! (<i>идут из круга</i>). А потом мы все присядем: раз, два, три! (<i>приседают</i>) А потом все дружно встанем: раз, два, три! (<i>встают</i>) А потом мы все станцуем: раз, два, три! А потом еще станцуем: раз, два. Три! (<i>выполняют произвольные движения</i>) ✓ «Танцевальная - ритмическая гимнастика «Чебурашка». ✓ Специальные упражнения на развития гибкости – морские фигуры: «улитка» - упор лежа на спине, касание ногами за головой; «морской лев» - упор сидя между пятками, колени врозь; «уж» - сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс; ✓ «морской червяк» - упор стоя согнувшись.</p>	<p>- научить импровизировать. - формировать правильную осанку. - формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p>
Март № 22	<p>Разминка. ✓ Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы. ✓ Маршировка (шаг с носка, шаг с высоким подниманием колен, приставные шаги с приседанием, галоп, подскоки. Перестроения – круг, две колонны, два круга, «шторки», круг, колонна, полукруг.) ✓ Музыкально-подвижная игра «Найди предмет». Построение в круг. У кого-то из детей спрятан предмет. Водящий под музыку обходит детей и ищет предмет. По мере приближения к предмету музыка звучит громче, и наоборот. Выигрывает ребенок, который лучше ориентируется в динамике звука «громко – тихо» и быстрее найдет предмет. ✓ Ритмический танец полька «Старый</p>	<p>- развить музыкальный слух, умение начинать движение с нужного такта. - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p>

	<p>жук» (музыка из кинофильма «Золушка»).</p> <p>И.П. – лицом в круг, стойка руки на пояс.</p> <p><b>А.</b> 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ноги. 3 – левую ногу вперед на носок. 4 – притоп левой ногой. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Б.</b> 1-3 – три шага вперед. 4 – приставить ногу. 5-7 – три хлопка в ладоши. 8 – руки на пояс.</p> <p><b>В.</b> - повторить движения части <b>А.</b></p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>Б</b>, но шаги назад. ✓ Потряхивание кистями рук. В приседе руки за спину. Расслабление рук с выдохом.</p>	
Март № 23	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Шаг с ударом, кружение «лодочкой», галоп, подскоки. Хлопки, притопы.</li> <li>✓ Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные.</li> <li>✓ Ритмический танец полька «<b>Старый жук</b>» (музыка из кинофильма «Золушка»).</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра «Найди предмет».</li> <li>✓ Потряхивание кистями рук. В приседе руки за спину. Расслабление рук с выдохом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</li> <li>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</li> </ul>
Март № 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в две шеренги напротив друг друга по распоряжению.</li> <li>✓ Положение рук на поясе, открывание рук во 2 позицию, закрывание на пояс. Вынос ноги на каблук вперед, в стороны без корпуса, с наклонами корпуса. Притопы одинарные, двойные, тройные.</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра «Эхо».</li> <li>✓ В положении лежа на спине вытягивание рук в стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой</li> <li>- Развивать координацию движений.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> </ul>
Март Сюжетное занятие № 25 «В гости к Чебурашке»	<p>Ход урока</p> <p>1. Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» ( В.Шаинской, Ю.Энтин).Педагог встречает их со словами «Сегодня мы с отправляемся путешествовать в мир сказки, в гости к Чебурашке. Жители государства сказочного, волшебного и загадочного, веселого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут сейчас!»</p> <p>«Сказочный лес» - дети идут в обход по залу, выполняя различные движения: проходят речку</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствовать выполнение упражнения танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».</li> <li>-закрепить выполнение группировки в положении лежа</li> <li>-содействовать</li> </ul>

(ходьба по скамейке), болото (прыжки),  
пещеру(переползания)», «переплывают  
озеро»(имитация движений руками.

**2. «Сказочная зарядка».** Для того чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс зарядки.

Упражнение «Перестроение»:

Слушай сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй(круг) вставайте

И зарядку начинайте!

Упражнение «Потягивание»:

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно,

Он стучит в твое окно.

Упражнение «Наклоны»:

Буратино потянулся,

Раз прогнулся, два нагнулся,

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

Упражнение «Царя Гороха», или упражнение для мышц шеи и туловища:

Давным-давно жил царь Горох

И делал каждый день зарядку.

Он головой крутил - вертел

И танцевал вприсядку.

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

Упражнение «Дровосек»:

Чтобы лучше мне шагать,

Сделаю зарядку:

Помахая топором

Я для вас, ребятки,

Ноги в сторону поставлю,

Вниз и вверх махну руками.

Упражнение «Выпады»:

Иван – Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнет мечом,

И змей – Горыныч нипочем.

Сделал выпад раз и два –

Отлетела голова.

Еще выпад три – четыре –

Отлетели остальные.

Упражнение «Прыжки»:

развитию танцевальности, координации движений.

	<p>Вот лягушка на дорожке – У нее озябли ножки. Чтобы ей помочь быстрее, Мы попрыгаем за ней. Будем вместе с ней играть, Чтобы ей царевной стать.</p> <p>Упражнение «Потопаем»: Шел король по лесу, по лесу, Нашел себе принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, Еще разок порыгаем, попрыгаем И ручками похлопаем, похлопаем, И ножками потопаем, потопаем.</p> <p>3. Танец «Мы пойдем сначала вправо». Дети отправляются в путь.</p> <p>4. Звучит песня Бабы – Яги (на слова В.Александрова – кассета «Песни лукоморья»). Педагог читает письмо от Бабы-Яги, в котором говорится, что она превратила всех детей в Ежиков. Игра «Совушка»</p> <p>5. Расколдовать детей поможет сказочный герой Чебурашка. Мы станцуем и споем, А потом домой пойдем. Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Чебурашка».</p> <p>6. Ходьба с песней. Подведение итогов занятия. Организованный выход из зала.</p>	
<p>Апрель № 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг.</li> <li>✓ Хлопки на каждый счет и через счет.</li> <li>✓ Выполнение ОРУ под музыку с притопом под сильную долю такта. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ И.П. – стойка, руки на пояс.</li> <li>○ 1-2 – наклон вперед.</li> <li>○ 3-4 – выпрямиться.</li> <li>○ 5 – притоп.</li> <li>○ 6-8 – пауза.</li> </ul> </li> <li>✓ Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую». Данное упражнение – импровизация для детей. Необходимо создать определенные условия для выполнения свободных движений по желанию и возможности детей. При необходимости музыкальное произведение можно заменить другим. ( Пластика «Девочка на шаре», песня «Я танцую», В.Дашкевич, Ю.Михайлов).</li> <li>✓ В положении лежа на спине вытягивание рук в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить внимание, быстроту реакции.</li> <li>- развить внимание, быстроту реакции.</li> <li>- Формировать навык «легкого шага»</li> </ul>

	стороны; вытягивание рук вверх, ног вниз.	
Апрель № 27	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие шаги на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</li> <li>✓ Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую».</li> <li>✓ Расслабление рук и потряхивание кистями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать воображение, фантазию.</li> <li>- развить артистизм.</li> </ul>
Апрель № 28	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Поклон по I позиции ног, галоп, подскоки, приставные шаги, легкие шаги на месте, хлопки в разных ритмических рисунках.</li> <li>✓ Танцевально-ритмическая гимнастика «Я танцую»</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра «Эхо».</li> <li>✓ Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать воображение, фантазию.</li> <li>- развивать творческие способности детей.</li> </ul>
Апрель № 29	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу и колонну. Ходьба на носках («кошечка») и с высоким подниманием бедра («цапля»). Построение в круг.</li> <li>✓ Хлопки на каждый счет и через счет.</li> <li>✓ Шаг на каждый счет и через счет. <ul style="list-style-type: none"> <li>1. – шаг вперед с левой;</li> <li>2. – держать;</li> <li>3. – шаг вперед с правой;</li> <li>4. – держать.</li> </ul> </li> <li>✓ Танец «Матушка-Россия» (поет Т.Буланова, аудиокассета «Мое русское сердце».</li> </ul> <p><i>Описание танца</i></p> <p><b>Вступление.</b> И.П – стойка руки в стороны – книзу, кист на себя. А. 1-4 – четыре пружинистых шага вперед. 5-6 – два пружинистых полуприседа с поворотом туловища направо и двумя движениями согнутыми руками вниз. 7-8 – повторить счет 5-5 в другую сторону. Б. – повторить движения части А.</p> <p><b>Первый куплет.</b> А. 1-3 – три шага вперед, постепенно раскрывая руки в стороны. 4 – приставить с акцентом ногу, руки в стороны. 5-7 – три шага назад, руки через вторую позицию на пояс («закрыть») 8 – с акцентом приставить ногу. Б. – повторить движения части А счет 1-7, счет 8 – руки перед собой. В. 1-2 – приставной шаг вправо. 3 – шаг право. 4 – левую на пятку в сторону с наклоном туловища влево. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развить чувство ритма.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Развить музыкальный слух, выделять начало музыкальной фразы.</li> </ul>

	<p>приставные шаги.  <b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b>.  <b>Припев.</b>  <b>А.</b> 1 – правую ногу вперед на пятку, руки на пояс.  2 – приставить правую ногу с акцентом.  3-4 – «тройной притоп» (или три беговых шага на месте с высоким подниманием бедра).  5-6 – три раза (5-и-6) опустить и поднять плечи, руки в стороны – книзу, кисть на себя.  7-8 – повторить счет 5-6.  <b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b> с другой ноги.  <b>В.</b> 1-2 – на шаг правую ногу в сторону, правую руку в сторону – вверх.  3-4 – приставить левую ногу, правую руку согнуть к левому плечу, локоть вперед.  5-8 – «Русский поклон» вперед.  <b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b> в другую сторону.  <b>Проигрыш.</b> Повторить вступление, стоя на месте.  <b>Второй куплет.</b> Повторить упражнения первого куплета.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева.  <b>Припев.</b> Два раза выполнить упражнения куплета.  <b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения вступления, выполняя шаги вперед, затем тоже назад – 2 раза.  <b>Припев.</b> Два раза повторить упражнения припева.  <b>Проигрыш.</b> Повторить упражнения вступления на месте и тоже с уходом назад.  ✓ Сидя поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p>	
Май № 30	<p>✓ Разминка.  ✓ Передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога с использованием речетатива:  Светофор горит всегда!  Красный свет – идти нельзя!  Желтый свет – идти готов!  Свет зеленый – я иду и до линии дойду! (Через одного идут до линии.)  ✓ Хлопки на каждый счет и через счет.  ✓ Шаг на каждый счет и через счет.  ✓ Танец «Матушка-Россия».  ✓ Раскачивание руками из различных исходных положениях.</p>	<p>- Продолжить обучать детей танцевальным движениям.  - Учить правильной осанке при выполнении движений.  - Развивать координацию движений.  - Учить строить рисунки танца.  - формировать умение ориентироваться в пространстве</p>
Май № 31	<p>✓ Разминка.  ✓ Маршировка (шаг с носка, приставной шаг вперед, пружинящий шаг, галоп подскоки. Перестроения – две шеренги, «шторки», круг, змейка.)  ✓ Танец «Матушка-Россия».  ✓ Имитационные, образные упражнения на</p>	<p>-Продолжить обучать детей танцевальным движениям.  - Учить правильной осанке при выполнении движений.</p>

	<p>дыхание в положении лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.</p> <p><i>Речитатив:</i>          Руки к солнцу поднимаю          И вздыхаю, и вздыхаю.          Опускаю руки вниз,          Выдох – паровоза свист.          На четыре – вдох глубокий,          На четыре – выдох.          Раз, два, три, четыре,          Раз, два, три, четыре.</p>	
Май № 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Повторение пройденного материала.</li> <li>✓ Имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета - вдох, на четыре счета - выдох.</li> </ul> <p><i>Речитатив:</i>          Руки к солнцу поднимаю          И вздыхаю, и вздыхаю.          Опускаю руки вниз,          Выдох – паровоза свист.          На четыре – вдох глубокий,          На четыре – выдох.          Раз, два, три, четыре,          ✓ Раз, два, три, четыре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать воображение, фантазию.</li> <li>- развить артистизм.</li> </ul>
Май № 33	<b>Итоговая диагностика</b>	

### Календарное планирование Второй год обучения.

	Программное содержание	Задачи
Сент № 1	<b>Мониторинг</b>	
Сент № 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Приветствие.</li> <li>✓ Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности.</li> <li>✓ Переменный - скользящий шаг.</li> </ul> <p>Танцевально-ритмическая гимнастика «<b>Я танцую</b>»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать общую культуру личности ребенка;</li> <li>- вспомнить, закрепить материал прошлого года.</li> <li>- Развить музыкальный слух и чувства ритма.</li> <li>- научить импровизировать.</li> </ul>
Сент № 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка</li> <li>✓ Переменный - скользящий шаг.</li> <li>✓ Комбинированные упражнения в стойках: И.П. – основная стойка. 1-2 – встать на носки, дугами наружу, руки вверх с хлопком над головой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-разогреть мышцы;</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- формировать</li> </ul>

	<p>3-4 – И.П. с хлопком руками о бедра. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – с поворотом туловища направо руки в стороны. 3-4 – И.П. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, с хлопком под ней. 3-4 – И.П. 5-8 – повторить счет 1-4, к другой ноге. <b>Приседы:</b> И.П. – стойка, руки вверх. 1-2 – упор присев. 3-4 – встать в И.П. И.П. – основная стойка. 1-2 – присед, руки вперед. 3-4 – присед, руки в стороны. 7-8 – И.П. ✓ Наклон мальчика, реверанс девочки.</p>	<p>правильную осанку.</p>
<p>Окт № 4</p>	<p>✓ Разминка ✓ Построение в шеренгу и колонну. ✓ Повороты направо, налево по распоряжению. ✓ Ходьба на каждый счет и через счет. Построение по ориентирам. ✓ Бальный танец «Конькобежцы». Музыка любой польки. <b>Вступление.</b> 1-4 – наклон мальчика. 5-8 – реверанс девочки. И.П. – стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестно в сцеплении. <b>А.</b> 1-2 – переменный – скользящий шаг вперед с правой ноги. 3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги. 5-8 – четыре шага вперед с правой ноги. <b>Б.</b> повторить движения части <b>А</b>, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лица друг к другу (боком по линии танца). <b>В.</b> 1-2 – переменный скользящий шаг вправо с правой ноги. 3-4 – повторить счет 1-2 влево. 5-8 – четыре шага по кругу, смене мест, правые руки в сцеплении вверху (3-я позиция рук). <b>Г.</b> Повторить движения части <b>В</b>, в конце принять И.П. для начала танца. ✓ 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.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научить перестраиваться из одного рисунка в другой. - Научить правильно исполнять движения.</p>



Окт № 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Ходьба на каждый счет и через счет.</li> <li>✓ Шаг галопа вперед и в сторону.</li> <li>✓ Бальный танец «Конькобежцы». <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных двигательных действиях и заданиях.</li> </ul> </li> <li>Чтоб красиво нам ходить, Надо мышцы укрепить, Живот и спинку подкачаем,</li> <li>✓ Осанку гордую поставим.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развить чувство ритма.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>
Окт № 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.</li> <li>✓ Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</li> <li>✓ Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</li> <li>✓ Ритмический танец «Полька» (музыка «Йоксу – полька»).</li> <li>И.П. – стойка лицом в круг в сцеплении за руки.</li> <li>А. 1 – правую ногу вперед на носок.</li> <li>2 – притоп правой ногой.</li> <li>3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги.</li> <li>5-8 – повторить счет 1-4.</li> <li>Б. 1-4 – четыре шага галопа вправо.</li> <li>5-8 – четыре прыжка на месте.</li> <li>В. – повторить движения части А.</li> <li>Г. – повторить движения части Б, выполняя шаги галопа влево.</li> <li>✓ Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> </ul>
Окт № 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу. Повороты налево, направо по распоряжению.</li> <li>✓ Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</li> <li>✓ Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</li> <li>✓ Ритмический танец «Полька».</li> <li>✓ Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</li> <li>- Развить чувство ритма.</li> </ul>
Ноябрь № 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.</li> <li>✓ Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</li> <li>✓ Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Шаг с подскоком.</li> <li>✓ Ритмический танец «В ритме польки» (музыка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить правильной осанке при исполнении движений.</li> <li>- Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> </ul>

	<p>любой польки).</p> <p>И.П. – по кругу лицом по линии танца (левым боком к центру), руки на пояс.</p> <p>А. 1 – правую ногу вперед на носок. 2 – притоп правой ногой. 3-4 – повторить счет 1-2 с левой ноги. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p>Б. 1-8 – четыре шага польки вперед с правой ноги, по линии танца.</p> <p>В. 1-6 – с поворотом налево (лицом в круг) шесть шагов галопа вправо. 7-8 – широкий приставной шаг вправо.</p> <p>Г. 1-4 – четыре шага с подскоком на месте, с хлопками на каждый шаг, правая рука вверх, левая рука вниз, и наоборот.</p> <p>5-6 – приставить ногу, два хлопка в ладоши. 7-8 – полуприсед, два хлопка о колени.</p> <p>С поворотом налево (правым боком к центру) танец повторяется с другой ноги в другую сторону.</p> <p>✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») – вдох. 3-4 – И.П. – выдох. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.</p> <p><i>Речитатив:</i>      Это очень просто:      Покачай насос ты,      Налево - направо, руками скользя,      Назад и вперед – наклониться нельзя.      Вжик – вжик! Вжик – вжик!</p>	
<p>Ноябрь № 9</p>	<p>✓ Разминка.          ✓ Построение в шеренгу. Поворот по распоряжению в колонну. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.          ✓ Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.          ✓ Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Перевод рук из одной позиции в другую.          ✓ Ритмический танец «В ритме польки».          ✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p> <p>И.П. – стойка ноги врозь.          1-2 – наклон вправо, правая рука скользит вниз, левая рука скользит вверх по туловищу («насос») – вдох.          3-4 – И.П. – выдох.          5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.</p> <p><i>Речитатив:</i>          Это очень просто:</p>	<p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.          -Развить чувство ритма.          - научить передавать заданный образ.</p>

	<p>Покачай насос ты, Налево - направо, руками скользя, Назад и вперед – наклониться нельзя. Вжик – вжик! Вжик – вжик!</p>	
Ноябрь № 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение в шеренгу.</li> <li>✓ Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</li> <li>✓ Танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. Перевод рук из одной позиции в другую.</li> <li>✓ Музыкально-подвижная игра на определение характера музыкального произведения. Выразить характер музыкального произведения в движениях. (Веселый характер – прыжки, танец; грустный характер – ходьба опустив голову; героический характер – ходьба строевая, руки вверху наружу и т.д.).</li> <li>✓ Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.</li> </ul> <p><i>Речитатив:</i></p> <p style="padding-left: 40px;">Шалтай – Болтай Сидит на стене, Шалтай – Болтай Свалился во сне.</p>	<p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>-научить слушать музыку, ее характер, темп.</p> <p>-Развить чувство ритма.</p>
Ноябрь № 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.</li> <li>✓ Ритмический танец «Модный рок» (музыка – любая современная – диско):</li> </ul> <p><b>А. «Приставные шаги»</b></p> <p>1-4 – два приставных шага: мальчик - влево, девочка – вправо.</p> <p>5-8 – два приставных шага в другую сторону.</p> <p><b>Б. «Поворот»</b></p> <p>Мальчики повторяют движения част А, левой рукой помогают выполнить поворот девочке. Девочки –</p> <p>1-4 – выполняют поворот на шагах вправо на 360 градусов под правой рукой.</p> <p>5-8 – то же, поворот в другую сторону.</p> <p><b>В.»Кик»</b></p> <p>И.П. – закрытая позиция.</p> <p>1 – «кик» (согнуть и разогнуть ногу) левой скрестно.</p> <p>2 – приставить ногу.</p> <p>3 – «кик2правой скрестно.</p> <p>4 – приставить правую.</p> <p>5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Г. «Расхождение»</b></p> <p>И.П. – закрытая позиция.</p> <p>1 – по диагонали шаг правой назад (друг от друга расходятся).</p> <p>2 – шаг левой скрестно впереди.</p> <p>3 – шаг правой по диагонали назад с поворотом направо.</p>	<p>-развить умение «держать» интервалы;</p> <p>- формировать правильную осанку.</p> <p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p>

	<p>4 – «кик» левой с хлопком рук справа.  5 – шаг левой в сторону (сходятся друг другу).  6 – шаг правой скрестно впереди.  7 – шаг левой.  8 – приставить правую и стать в И.П.  ✓ Свободное раскачивание руками при поворотах туловища.</p> <p><i>Речитатив:</i>  Шалтай – Болтай  Сидит на стене,  Шалтай – Болтай  Свалился во сне.</p>	
Дек № 12	<p>✓ Разминка.  ✓ Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам.  ✓ Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот.  ✓ Пружинистые движения ногами на полуприседе.  Русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание».  ✓ Ритмический танец «Макарена» (на одноименную музыку).  И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.  А. 1-2 – правую руку вперед.  3-4 – левую руку вперед.  5-6 – правую руку вперед ладонью кверху.  7-8 – левую руку вперед ладонью кверху.  Б. 1-2 – правую руку на левое плечо.  3-4 – левую руку на правое плечо.  5-6 – правую руку за голову.  7-8 – левую руку за голову.  В. 1-2 – правую руку на левое бедро.  3-4 – левую руку на правое бедро  5-6 – правую руку в упор за спину (ладонь упирается в спину).  7-8 – левую руку в упор за спину.  Г. 1-4 – два раза покачивание бедрами вправо – влево.  5-6 – круговое движение тазом (или два хлопка перед собой).  7-8 – прыжок с поворотом направо, в И.П.  Все движения частей А, Б и В можно делать на пружинистых движениях ногами, поочередно сгибая то правую, то левую ногу. Танцевальные движения можно выполнять в быстром темпе, на каждый счет.  ✓ Потряхивание ногами в положении лежа.</p>	<p>- Научить правильно исполнять движения.  - научить передавать заданный образ.</p>
Дек № 13	<p>✓ Разминка.  ✓ Перестроение из одной колонны в две по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.  ✓ Комбинации из изученных танцевальных шагов.  И.П. – круг в сцеплении за руки.  А.1-4 – два русских попеременных шага с правой ноги по</p>	<p>-Обучить детей танцевальным движениям русского танца.  - Формировать пластику, культуру</p>

	<p>линии танца.</p> <p>5-8 – четыре шага с притопом с правой по линии танца.</p> <p><b>Б.</b> 1-4 – с поворотом налево четыре шага с носка с правой ноги к центру круга, руки вниз.</p> <p>5-8 – четыре шага назад с правой ноги, руки вверх и в И.П. для выполнения танцевальной композиции в другую сторону.</p> <p>✓ Ритмический танец «Макарена».</p> <p>✓ Потряхивание ногами в положении лежа.</p>	<p>движения, их выразительность.</p>
<p>Дек № 14</p>	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Выполнение ходьбы по кругу на каждый счет и через счет.</p> <p>✓ Перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету (например: «красный», «синий», «зеленый») и ориентирам ( флажки, мячи, кегли того же цвета).</p> <p>✓ Основные положения и движения в упражнениях с лентой при работе одной и двумя руками:  Взмахи лентой вверх – вниз;  Круги лентой в лицевой и боковой плоскостях;  Горизонтальные и вертикальные «змейки» лентой.</p> <p>✓ Ритмический танец «Русский хоровод» (музыка «Русский лирический», Б. Карамышев)</p> <p>Описание танца  И.П. – круг в сцеплении за руки</p> <p><b>А1-8</b> – четыре русских попеременных шага с правой по линии танца.</p> <p><b>Б.</b> 1-8 – четыре русских шага – «припадание» правым боком по линии танца.</p> <p><b>В.</b> 1-8 – четыре шага с притопом к центру круга.</p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b>, двигаясь от центра круга.</p> <p>Повторить танец в другую сторону с другой ноги.</p> <p>✓ Потряхивание ногами в положении стоя.</p>	<p>- формировать правильное исполнение танцевальных шагов.</p> <p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям русского танца.</p>
<p>Дек Сюжетное занятие № 15 «Путешествие на Северный полюс»</p>	<p>Ход урока.</p> <p><b>1.</b> Организованный вход в зал под песню «Полный вперед» (Г.Гладкова). Построение в шеренгу. Педагог говорит, что сегодня на уроке они отправляются на Северный полюс. Путешествовать будут на кораблях (скамейках). Перестроение в колонну и сед верхом на скамейки. Педагог выбирает капитанов кораблей («кораблям можно дать названия»). Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажа.</p> <p><b>«Проверка физической подготовки»:</b>  «выбегание по трапу» - ходьба по скамейке с различным положением рук;  «лазание по реям» - лазание по реям в упоре стоя на коленях.</p> <p><b>2.</b> <b>«Подготовка к отплытию».</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке под музыку (Г. Гладков) «Морская песенка! (имитация движения</p>	<p>-закрепить выполнение танца конькобежцы;</p> <p>-способствовать развитию ловкости, быстроты и ориентировки в пространстве;</p> <p>-содействовать развитию внимания и равновесия.</p>

	<p>грабли, лазания и др.), а также использовать движения танца сидя.</p> <p><b>3. «Прибытие на Северный полюс».</b> Высадка экипажей (уборка скамеек).      Полюбуйся, посмотри,      Полюс где-то впереди.      Там сверкает снег и лед,      Там сама Зима живет.</p> <p>Погода на Севере переменчивая, холодная, путешественников встречает вьюга. Игра «Северный и южный ветер».</p> <p>Играющие располагаются свободно по площадке. Выбираются двое водящих, одному дается синий платочек или ленточка, другому красный. Тот, у кого синий платочек («северный ветер»), пугает детей, и они остаются на месте – их «заморозили», а водящий с красным платочком («южный ветер») дотрагивается до «замороженных» детей и они, «оттаивая», снова включаются в игру. Водящих может быть разное количество детей – двое с синим платочком и один – с красным, и т.д.</p> <p><b>4. «Исследование новой земли».</b>      Нам в лицо летят снежинки,      А на льду одни картинки.      Дружно встанем на коньки,      Ну, попробуй догони!</p> <p>Перестроение парами. Танец «Конькобежцы».</p> <p><b>5. Построение по экипажам.</b> Все садятся на корабли и отправляются обратно. Выполняют упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.</p> <p>Все захлопали в ладоши      Дружно, веселее.      Застучали наши ножки      Громче и быстрее.      Мы в ладоши хлоп-хлоп,      Мы ногами топ-топ,      Руки мы поднимем выше      И легко-легко подышим.      Вот к земле подходит флот –      Наш корабль домой идет!!!</p> <p><b>6. Подведение итогов урока.</b> Организованный выход из зала под песню «Полный вперед».</p>	
<p>Январь № 16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Выполнение бега по кругу на каждый счет и через счет – небольшими прыжками с ноги на ногу («по кочкам»).</li> <li>✓ Основные положения и движения в упражнениях с лентой .</li> <li>✓ Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» - упражнение с двумя лентами. (Песня «Облака» - В.Шаинский, С.Козлов).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Описание танца</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развить чувство ритма.</li> <li>-Научить правильно исполнять движения.</li> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> </ul>

	<p><b>Вступление.</b>  <b>А.</b> 1-8 - И.П. – стойка, ленточки в обеих руках внизу, хват за концы лент, кольцо или палочку.  <b>Б.</b> 1-8 – горизонтальные «змейки» ленточками перед собой.  <b>Первый куплет.</b>  <b>А.</b> 1 – взмах правой ленточкой вверх.  2 – И.П.  3-4 – повторить счет 1-2.  5-8 – повторить счет 1-4 левой ленточкой.  <b>Б.</b> 1 – взмах двумя ленточками вверх.  2 – И.П.  3-4 – повторить счет 1-2.  5-8 – горизонтальные «змейки» ленточками, полуприседа и вставая, в конце стойка руки в стороны.  <b>Припев.</b>  <b>А.</b> 1-4 – круг ленточками книзу в лицевой плоскости (перед собой), в конце руки вниз.  5-7 – с полуповоротом туловищем направо полуприсед, руки согнуть вперед («лошадки»), ленточки висят.  8 – встать, руки с ленточками в стороны.  <b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b>, счет 1-4 с полуповоротом в другую сторону, в конце руки за спину.  <b>В.</b> 1-4 – повторить движения части <b>А</b>, счет 1-4, в конце руки за спину.  5-6 – правую ленточку в сторону, поворот головы направо.  7-8 – левую ленточку в сторону, поворот головы налево.  <b>Г.</b> 1-2 – наклон налево.  3-4 – наклон направо.  5-8 – повторить счет 1-4, в конце ленточки вниз.  <b>Второй куплет.</b> Повторить упражнения первого куплета.  <b>Припев.</b> Повторить упражнения припева – части <b>А-Г</b>; <b>Д-Е</b> – повторить <b>В-Г</b>. В конце припева горизонтальные «змейки» ленточками перед собой, приседа и вставая. В конце песни ленточки в стороны.  ✓ Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».  И.п. – сед на пятках, руки вниз.  1-2 – плавно поднять руки вперед – кверху (вдох).  3-4 – плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: «ш-ш-ш!»).</p>	
<p>Январь № 17</p>	<p>✓ Разминка.  ✓ Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на поясе).  ✓ Выполнение движений туловищем в различном темпе.  ✓ Ритмический танец. «Травушка-муравушка».  Музыкальный размер 2/4. Русская народная песня.  <i>Описание танца</i>  И.П. – построение парами по кругу, мальчик слева,</p>	<p>- Учить правильной осанке при исполнении движений.  - Научить правильно исполнять движения.  - научить передавать заданный образ.  - Обучить детей</p>

	<p>девочка справа: руки в сцеплении во второй позиции. У мальчика свободная рука на поясе, у девочки – на платице.</p> <p><b>А.</b> 1-4 – два переменных шага с правой ноги. 5-8 – четыре шага с носка с правой ноги.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А.</b></p> <p><b>В.</b> 1-4 – два приставных шага в сторону друг от друга (мальчик к центру, девочка от центра). 5 – полуприсед, правая нога вперед на пятку. 6 – встать, приставить правую ногу. 7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.</p> <p><b>Г.</b> – повторит движения части <b>В</b>, выполняя приставные шаги в другую сторону (друг к другу). В конце принять исходное положение к началу танца.</p> <p style="text-align: center;">✓ Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».</p> <p>И.п. – сед на пятках, руки вниз. 1-2 – плавно поднять руки вперед – кверху (вдох). 3-4 – плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: «ш-ш-ш!»).</p>	<p>танцевальным движениям русского танца.</p>
<p>Январь № 18</p>	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Перестроение в шеренгу. Размыкание по ориентирам (на интервал – руки на поясе).</p> <p>✓ Музыкально-подвижная игра на определение музыкального произведения. Дети прослушивают музыкальное произведение, затем стараются изобразить в движениях тех героев, которых композитор изобразил в музыке (кота, лисичку, лошадку и др.)</p> <p>✓ Ритмический танец «Травушка-муравушка».</p> <p style="text-align: center;">✓ Двигательные упражнения на имитационных и образных движениях «Волны шипят».</p> <p>И.п. – сед на пятках, руки вниз. 1-2 – плавно поднять руки вперед – кверху (вдох). 3-4 – плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: «ш-ш-ш!»).</p>	<p>-Учить правильной осанке при исполнении движений.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p> <p>- Продолжать обучение детей танцевальным движениям русского танца.</p>
<p>Январь № 19</p>	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Построение в шеренгу.</p> <p>✓ Музыкально-подвижная игра на определение динамики музыкального произведения. Подбирается музыкальный отрывок, где есть громкое (форте) и тихое (пиано) звучание музыки. На громкое звучание дети идут с высоким подниманием бедра. На тихое звучание хлопают в ладоши. На громкое звучание - ходьба вперед, на тихое звучание – ходьба назад. На громкое – прыжки, на тихое – ходьба в упоре присев.</p> <p>✓ Ритмический танец «Современник» ( музыка – любая современная в ритме диско)</p> <p style="text-align: center;"><i>Описание танца</i></p> <p>И.П. – дети стоят в парах лицом друг к другу (свободно по залу). Мальчики - спиной к основному</p>	<p>-научить слушать музыку, ее характер, темп.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- продолжать знакомить детей с динамическими оттенками музыки (форте, пиано).</p> <p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p>



	<p>направлению, девочки – лицом к основному направлению.</p> <p><b>А.</b> 1-2 – с полуповоротом налево прыжок на левой ноге, правую ногу вперед, руки согнуты: левая вперед, правая назад.</p> <p>3-4 – прыжком смена ног впереди.</p> <p>5-7 – три прыжка со сменой ног на каждый счет впереди с полуповоротом направо.</p> <p>8 – прыжок на две ноги лицом друг к другу.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А</b> в другую сторону с другой ноги.</p> <p><b>В.</b> 1 – выпад вправо.</p> <p>2 – хлопок справа.</p> <p>3 – выпад влево.</p> <p>4 – хлопок в ладоши слева.</p> <p>Партнеры меняются местами (левым плечом друг к другу).</p> <p>5 – шаг правой ногой вперед.</p> <p>6 – шаг левой ногой вперед.</p> <p>7 – поворот направо на левой ноге.</p> <p>8 – приставить правую ногу.</p> <p><b>Г.</b> – повторить движения части <b>В</b>.</p> <p>Танец повторяется сначала.</p> <p>✓ Поглаживание и растирание правой руки левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.</p> <p><i>Речитатив:</i></p> <p>Я мочалочку возьму И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом Будет весело кругом!</p>	
Февр № 20	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и по ориентирам.</p> <p>✓ Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».</p> <p>Все играющие стоят в кружках по 6-8 человек. В центре каждого круга – водящий, который в поднятой руке держит флажок определенного цвета.</p> <p>Под музыку все играющие, кроме водящих с флажками, выполняют заданные танцевальные движения. С окончанием музыки дети бегут к границам зала (площадки), встают спиной к центру и закрывают глаза. В это время водящие с флажками меняются местами. По команде руководителя «Все к своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к своим флажкам и образуют круг.</p> <p>Победительницей считается та команда, которая раньше всех нашла «свой» флажок, построила круг и правильно исполнила под музыку заданные движения. Водящих с флажками можно менять после каждого</p>	<p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>-продолжить обучать танцевальным движениям.</p>

	<p>повторения игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.</li> <li>✓ Ритмический танец «Современник».</li> <li>✓ Поглаживание и растирание правой руки левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.</li> </ul> <p><i>Речитатив:</i></p> <p style="padding-left: 40px;">Я мочалочку возьму И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Будет весело кругом!</li> </ul>	
Февр № 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге, беге.</li> <li>✓ Музыкально подвижная игра «К своим флажкам».</li> <li>✓ Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки, удары ногой на сильные и слабые доли такта.</li> <li>✓ Ритмический танец «Современник» (музыка – любая полька).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Описание танца</i></p> <p>И.П. – в парах по кругу лицом к друг другу: мальчик левым боком к центру, девочка правым боком к центру, руки в сцеплении во второй позиции (в стороны).</p> <p><b>А.</b> 1-2 – приставной шаг к центру. 3 – шаг к центру. 4 – притоп. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.</p> <p><b>Б.</b> – повторить движения части <b>А.</b></p> <p><b>В.</b> 1 – хлопок в ладоши. 2 – хлопок правыми руками мальчика и девочки. 3 – хлопок в ладоши. 4 – хлопок левыми руками мальчика и девочки. 5-8 – повторить счет 1-4.</p> <p><b>Г.</b> 1-2 – полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, левую руку перед грудью, правую руку согнуть вперед, локоть на тыльную сторону ладони. Погрозить правым указательным пальцем со словами «Ты смотри!». 3-4 – поменять исходное положение ног и рук чета 1-2 со словами «2 не шали!». 5-8 – три шага вперед, проходя мимо друг друга левыми плечами до следующего мальчика (девочки) со словами «Ну и до свидания!». В конце приставить ногу и принять исходное положение для начала танца с другим партнером (партнершей).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поглаживание и растирание правой руки левой ключицы и наоборот. Поочередными круговыми движениями рук поглаживание и растирание груди.</li> </ul> <p><i>Речитатив:</i></p> <p style="padding-left: 40px;">Я мочалочку возьму</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучить детей танцевальным движениям.</li> <li>- развить чувство ритма.</li> <li>- Формировать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>- научит танцевать в парах.</li> </ul>

	<p>И ключицу разотру, И кругами, и кругами Грудь массирую руками. А потом, а потом ✓ Будет весело кругом!</p>	
Февр № 22	<p>✓ Разминка. ✓ Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге. ✓ Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. ✓ Ритмический танец «Современник» ✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. ✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>	<p>- Продолжить обучать детей танцевальным движениям. - развить чувство ритма. - Формировать умение ориентироваться в пространстве. - научит танцевать в парах.</p>
Февр № 23	<p>✓ Разминка. ✓ Построение в круг. ✓ Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. ✓ Ритмический танец «Русский хоровод» ✓ Танец «Кик» (музыка в ритме диско). Описание танца И.П. – построение в две шеренги, мальчики напротив девочек, руки свободны в стороны. А. 1 – короткий приставной шаг вправо. 2 – шаг вправо. 3-4 – два раза «кик» - движение левой ногой вправо, правую руку разогнуть два раза. 5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону. Б. 1-2 – шаг с притопом вправо. 3-4 – шаг с притопом влево. 5-6 – два прыжка вперед, руки вниз (меняются местами). 7-8 – два прыжка с поворотом кругом (лицом друг к другу). ✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</p>	<p>- научить слушать музыку, ее характер, темп. - формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>
Март № 24	<p>✓ Разминка. ✓ Построение в круг. ✓ Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно. ✓ Танец «Кик». ✓ Музыкально-подвижная игра «Музыкальные змейки». Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группы выбирает вальс, вторая группа – польку, третья группа – танго. Выбрать модно и три разные детские песни из мультфильмов или сказок.</p>	<p>- Формировать умение ориентироваться в пространстве. - эмоционально разрядить детей. - научить импровизировать. - научит передавать темп музыки.</p>

	<p>Как только зазвучала одно из мелодий, выбравшая ее, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует следующая команда, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия команд происходит аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!», и тогда все бегут и строятся в колонны на свое первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибется при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.</p> <p>✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».</p> <p>И.П. – стойка руки вверх.</p> <p>1 – резко вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули».</p> <p>2-3 – держать.</p> <p>4 – встать руки вверх – выдох.</p>	
<p>Март № 25</p>	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранному водящим игровым способом.</p> <p>✓ Музыкально-подвижная игра «Музыкальная змейка»</p> <p>✓ Ритмический танец «Танец с хлопками» (музыка в ритме диско, темп умеренный, медленный)</p> <p>А. «Шаги на месте».</p> <p>1-6 – шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет.</p> <p>7-и-8 – два шага на месте (или продвигаясь вперед) с тремя хлопками перед собой.</p> <p><b>Б. «приставные шаги в сторону».</b></p> <p>1-2 – два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой.</p> <p>3-4 – повторить счет 1-2 в другую сторону.</p> <p>5-6 – повторить счет 1-2.</p> <p>7-и-8 – повторить счет 3-4 с тремя хлопками (хлопки выполняются на счет 7-8).</p> <p><b>В. «Шаги по диагонали».</b></p> <p>1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа.</p> <p>2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева.</p> <p>3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа.</p> <p>4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.</p> <p>5-6 – повторить счет 1-2.</p> <p>7-и-8 – повторить чет 3-4 с тремя хлопками внизу.</p> <p><b>Г. «Шаг назад».</b></p>	<p>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</p> <p>- Научить правильно исполнять движения.</p> <p>- научить передавать заданный образ.</p>

	<p>1 – шаг правой назад с хлопком над головой.  2 – шаг левой назад с наклоном вперед и хлопком внизу.  3-4 – повторить счет 1-2.  5-6 – повторить счет 1-2.  7-и-8 – повторить чет 1-2 с тремя хлопками:верху, перед грудью и внизу.  ✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».  И.П. – стойка руки вверх.  1 – резко вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули».  2-3 – держать.  ✓ 4 – встать руки вверх – выдох.</p>	
<p>Март № 26</p>	<p>✓ Разминка.  ✓ Строевой шаг на месте, походный шаг в передвижении.  ✓ Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка.  ✓ Перестроение и размыкание по ориентирам.  ✓ Ритмический танец «Танец с хлопками».  ✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях «Ныряние».  И.П. – стойка руки вверх.  1 – резко вдох и быстро присесть, зажать нос пальцами – «нырнули».  2-3 – держать.  ✓ 4 – встать руки вверх – выдох.</p>	<p>-научить перестраиваться из одного рисунка в другой.  - Научить правильно исполнять движения.</p>
<p>Март Сюжетное занятие № 27 «Клуб веселых человек»</p>	<p><b>1. «Знакомство».</b> Построение в шеренгу. Педагог сообщает детям, что они сегодня на уроке побывают в гостях у веселых человечков – в Клубе сказочных героев. (Сначала можно спросить детей, кого они знают, или загадать загадки, которые подготовил Знайка).  Многим долго неизвестный,  Стал он каждому дружком,  Всем по сказке интересной  Мальчик-Луковка знаком.  Очень просто и недлинно  Он зовется...(Чипполино)   Для него прогулка – праздник  И на мед особый нюх,  Это – плюшевый проказник  Медвежонок...(Винни –Пух)   Как-то летом, между прочим  Папа-Карло – добрый очень –  Из полена сделал сына.  Он зовется...(Буратино)   Загадки могут быть и музыкальными, отрывками из</p>	<p>- совершенствовать занимающихся в выполнении изученных танцевальных композиций;  - развивать творчество, инициативу, самостоятельность в выполнении заданий.</p>

	<p>детских песен. Дети могут их отгадывать сидя или двигаться свободно по залу, изображая героев сказки.</p> <p>В Клубе сказочные герои заняты своим делом, и мы будем выполнять задания. Задания можно разложить в ранее приготовленные конверты с изображением сказочных персонажей.</p> <p><b>2. «В гостях у Петрушки».</b> Так как Петрушка – большой озорник и весельчак, он любит танцы и просит нас исполнить его любимы танец «Артековскую польку»(уроки 41-42).</p> <p><b>3. «В гостях у Незнайки».</b> У Незнайки всегда много проблем, и он просит нас разобраться, к какому же флажку надо бежать. Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам» (уроки 37-38).</p> <p><b>4. «В гостях у Буратино».</b> Буратино – большой выдумщик, поэтому он просит ребят выполнить «Бег по кругу» с различными вариантами движений.</p> <p><b>5. «В гостях у Винтика и Шпунтика».</b> Винтик и Шпунтик долго трудились и изобрели машину будущего. Она имеет крылья, умет плыть по морю. Они просят изобразить эту машину. Звучит песня «Автомобили» или «Старенький автомобиль», дети идут под музыку изображают чудо-машину: кто «едет», кто «летит» или передвигается на четвереньках.</p> <p>При выполнении каждого задания отмечают дети, лучше справившиеся с ним. Они получают значок с изображением веселого человечка или поощрительные очки.</p> <p><b>6.</b> В конце урока подводятся общие итоги и выявляются победители.</p>	
<p>Апрель № 28</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Строевой шаг на месте, походный марш в передвижении.</li> <li>✓ Упражнение типа задания в ходьбе и на внимание (красный флажок – выполнение ходьбы на месте, зеленый флажок – передвижение в обход и другие задания).</li> <li>✓ Ритмический танец «Спенк» (музыка в ритме диско).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Описание танца</i></p> <p>И.П. – занимающиеся стоят в парах, взявшись за руки, лицом к основному направлению, девочка справа от мальчика.</p> <p><b>А. «Пятки».</b></p> <p>1 – держась за руки, с поворотом друг от друга, поставить ногу на пятку (мальчик – левую, девочка – правую), руки свободные согнуть вперед.</p> <p>2 – приставить ногу (мальчик – левую, девочка – правую) в И.П.</p> <p>3 – держась за руки, с поворотом друг к другу, с поворотом друг к другу поставить другую ногу на пятку.</p> <p>4 – приставить ногу в И.П.</p> <p>5-8 – повторить счет 1-4.</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.</p> <p>- Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p> <p>- Формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями.</p>

	<p><b>Б. «Поворот».</b>          Мальчик          1 – шаг левой ногой назад.          2 – приставить правую ногу, пропуская девочку на поворот, и перехватить рукой ее правую руку.          3 – шаг левой ногой вперед.          4 – приставить правую ногу.          5-8 – повторить счет 1-4, перехватывая правой рукой левую руку девочки.</p> <p>Девочка          1-3 – с левой ноги три шага с поворотом налево на 360 градусов.          4 – приставить правую, перехватить правой рукой левую руку мальчика.          5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону, перехватывая левой рукой правую руку мальчика.</p> <p><b>В. «Автостоп».</b>          И.П. – то же (как в начале танца).          1-2 – сгибая и разгибая два раза левую ногу, два рывка согнутыми руками назад, правая рука вверх, левая рука вниз.          3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги и со сменой положения рук.          5 – сгибая левую ногу, рывком согнутыми руками, правая рука вверх, левая вниз.          6 – повторить счет 5 с другой ноги со сменой положения рук.          7-8 – два раза согнуть левую ногу и два раза согнуть правую руку сверху вниз («дернуть гудок»).</p> <p><b>Г. «Приставные шаги».</b>          1 – шаг в правую, руку в стороны.          2 – приставить левую с хлопком над головой.          3 – шаг влево, руки в стороны.          4 – приставить левую с наклоном вперед, хлопок вниз.          5-6 – повторить счет 1-2 влево.          7- шаг влево, руки в стороны.          8 – приставить правую ногу, встать в И.П.          ✓ Упражнение на осанку в седе и седе «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.</p>	
Апрель № 29	✓ Разминка. ✓ Построение по кругу в парах. ✓ Ритмический танец «Спенк». ✓ Ритмический танец «Модный рок» ✓ Упражнение на осанку в седе и седе «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.	- формировать правильное исполнение танцевальных шагов. - Формировать умение ориентироваться в пространстве.
Апрель	✓ Разминка.	- Обучить детей

№ 30	<p>✓ Построение по кругу в парах.</p> <p>✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.</p> <p>✓ Ритмический танец «Спенк».</p> <p>✓ Основные движения танца «Ча-ча-ча» (счет 2-3 «ча»-«ча»-1):          Основное движение вперед.          И.П. – основная стойка.          2 – шаг левой ногой вперед (вес тела переносится на нее).          3 – перенести вес тела на правую ногу назад.          «Ча» - шаг левой ногой в сторону.          «Ча» - приставляя правую ногу          1 – шаг левой ногой в сторону.          Основное движение назад.          2 – шаг правой ногой назад (вес тела переносится на нее).          3 – перенести вес тела на левую ногу.          «Ча» - шаг правой ногой в сторону.          «Ча» - приставляя левую.          1 – шаг правой ногой в сторону.</p> <p>✓ Упражнение на осанку в седе и седе «по-турецки». Различные движения руками, повороты туловища, соединение ладоней за спиной пальцами кверху.</p>	<p>танцевальным движениям;          - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.</p>
Апрель № 31	<p>✓ Разминка.</p> <p>✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим.</p> <p>✓ Ритмический танец «Тайм-степ» (музыка в ритме «ча-ча-ча»).</p> <p><b>Вариант первый.</b>          И.П. – стойка ноги врозь, вес тела на левой ноге, рук свободны или на поясе.          1 – перенести вес тела на правую ногу.          2 – перенести вес тела на левую ногу.          3 – шаг вправо, с переносом тела на правую ногу.          И – приставляя левую ногу.          5-6 – повторить счет 1-2 в другую сторону.          7-и-8 – повторить счет 3-и-4 в другую сторону.</p> <p><b>Вариант второй.</b>          1 – шаг правой ногой вперед с переносом веса тела.          2 – перенести вес тела на левую ногу.          3-и-4 – повторить счет 3-и-4 первого варианта.          5-6 – повторить счет 1-2 с левой ноги.          7-и-8 – повторить счет 7-и-8 первого варианта.</p> <p><b>Вариант третий.</b>          Можно танцевать в парах (лицом друг к другу).          Мальчик с левой, девочка с правой ноги.</p> <p>✓ Танцевальные шаги «Ча-ча-ча»          Поглаживание и растирание рук и ног в</p>	<p>- Обучить детей танцевальным движениям.          - Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.          - Развить чувство ритма.</p>



	положении сидя.	
Май № 32	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Построение по кругу. Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.</li> <li>✓ Перестроение из одной колонны в три по выбранным водящим. Размыкание по ориентирам.</li> <li>✓ Ритмический танец «Тайм степ»</li> </ul> <p>Основные движения танца «Полонез» (шаги). Музыкальный размер 3/4.</p> <p>И.П. – стойка руки у девочки на платянце, у мальчика на поясе.</p> <p>1 – шаг правой ногой вперед. 2 – шаг левой ногой вперед. 3 – шаг правой ногой на полуприседе, одновременно левая нога выводится вперед - к низу. Тоже с другой ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Поглаживание и растирание рук и ног в положении сидя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить перестраиваться из одного рисунка в другой.</li> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- научить слушать музыку, ее темп.</li> </ul>
Май № 33	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Разминка.</li> <li>✓ Упражнение типа задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу.</li> <li>✓ Выполнение ходьбы с увеличением темпа, переход на бег и обратно.</li> <li>✓ Танцевальные шаги «Полонез».</li> <li>✓ Бальный танец «Полонез» (музыкальный размер <math>\frac{3}{4}</math>, полонез или «тройнец»).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Описание танца</i></p> <p>И.П. – на верхней середине в парах мальчик держит правой рукой левую руку девочки, правая рука девочки за платянце, левая рука мальчика на поясе. Мальчик стоит левым боком к центру, девочка справа от него.</p> <p><b>Первая часть.</b> Движение вперед по линии танца основным шагом до противоположной середины или дальше.</p> <p><b>Вторая часть.</b> Движение основным шагом через центр зала до противоположной стороны.</p> <p><b>Третья часть.</b> Расходятся в разные стороны основным шагом и выстраиваются по боковым линиям зала лицом друг к другу.</p> <p><b>Четвертая часть.</b> Поклон для мальчиков, реверанс для девочек. Идут навстречу друг к другу основным шагом и противоходом внутрь шеренг, принимая исходное положение, уходят основным шагом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научить передавать заданный образ.</li> <li>- научить слушать музыку, ее темп.</li> <li>- развить умение «держат» круг и интервалы.</li> </ul>
Май № 34	Мониторинг (итоговая диагностика)	

Прочитано, пронумеровано  
скреплено печатью

листов

№ 23  
Федерация «Мир»  
№ 23 от 20.11.11 г.

*[Handwritten signature]*

