

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 27»  
Озеровой Н.В.  
от 30.08.2023 № 22

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА И ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-8 ЛЕТ**

Срок реализации: 3 года

*Автор-составитель:  
преподаватель хореографии  
Ермакова Наталья  
Игоревна*

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Целевой раздел

#### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. Содержательный раздел

#### 2.1. Возрастные особенности музыкально-ритмического развития детей

#### 2.2 Календарно-тематический план

### Список литературы

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## *1.1. Пояснительная записка*

В ритме есть нечто волшебное,  
он заставляет нас  
верить, что  
возвышенное  
принадлежит нам.  
И.В.Гете

В настоящее время хореографическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец они познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира.

Данная программа является программой художественно-эстетической направленности для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-8 лет).

### ***Цель программы:***

Развитие у детей художественно-эстетического вкуса, эмоциональной сферы и творческих способностей через музыкально-ритмические движения и основы хореографической культуры; профилактика и сохранение психофизического здоровья детей.

### ***Задачи:***

1. формировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат, развивать природные физические данные;
2. развивать музыкально-ритмические навыки, умения выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев, навыки правильной осанки;
3. совершенствовать основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий ритмикой и хореографией
4. развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;

5. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

6. способствовать развитию раскрепощенности и проявлению творчества в движениях;

7. содействовать развитию и функциональному совершенствованию организма ребенка;

8. содействовать гармоничному развитию творческой личности ребенка;

9. воспитывать социально-личностные качества: инициативу, чувство товарищества взаимопомощи и трудолюбия;

10. воспитывать желание самостоятельно видоизменять танцевальные движения, выражая свои чувства, эмоции и понимание музыки.

Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО.

**Новизна программы** заключается в акцентирование внимания педагога-хореографа не столько на внешней стороне обучения детей музыкально-ритмическим движениям (то есть формировании двигательных умений), сколько на анализе тех внутренних процессов, которые являются регулирующей основой движения под музыку. Это, прежде всего, сенсорные, мыслительные, эмоциональные процессы.

**Актуальность программы** определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что, как известно, чем раньше мы дадим детям гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным, в таком виде деятельности, как движение под музыку, будет дальнейшее развитие ребенка, становление его личности. Меньше будет проблем у детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки

В содержание программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДООУ, учебный план.

Программа по ритмике и основам хореографии рассчитана на три года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 8 лет. Программа рассчитана на 72 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья, и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания, а также большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

#### ***Принципы обучения в танцевальном кружке:***

- Развивающий характер образования в соответствии со способностями и возможностями ребенка.
- Системность, целенаправленность.
- Обучение – через творчество и игру!
- Успешность! (каждый ребенок должен знать и понимать, что он уникален и неповторим, получать задания, которые способен успешно выполнить).

Программа состоит из 3-х разделов, соответствующих содержанию первого, второго и третьего года обучения с учетом динамики развития

музыкально-ритмических возможностей детей. В каждом разделе конкретизируются задачи, дается перечень необходимых элементов танцев.

### ***Занятие – основная форма организации кружковой работы.***

По содержанию они разнообразны:

- типовые;
- тематические (тема связана с танцем);
- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

### **Структура занятий**

#### *1. Организованный вход в зал.*

**Цель:** создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие.

#### *2. Подготовительная часть.*

**Цель:** разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) танцевально-ритмическая гимнастика и пластика (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

#### *3. Основная часть*

**Цель:** разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

#### *4. Заключительная часть*

**Цель:** развитие творческих способностей детей.

Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения для детей 4-6 лет и креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей для детей 6-8 лет).

#### *5. Организованный выход из зала.*

Поклон-прощание

### ***1.2. Планируемые результаты***

*1 год обучения (средняя группа).* После первого года обучения занимающиеся дети знают о назначении отдельных упражнений хореографии. Умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок. Исполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку. Способны запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно. Знают основные танцевальные позиции рук и ног. Умеют выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, специальные задания), используют разнообразные движения в импровизации под музыку этого года обучения.

*2 год обучения (старшая группа).* 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 общеобразовательных и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении. Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого

года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку этого года обучения.

*3 год обучения (подготовительная группа).* После третьего года обучения занимающиеся дети могут хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения для согласования движения с музыкой, владеют основами хореографических упражнений этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку. 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.

## ***2.1. Возрастные особенности музыкально-ритмического развития детей***

### **1 РАЗДЕЛ «РИТМИКА»**

#### **1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Для детей 4-5 лет характерны следующие особенности музыкально-ритмического развития:

направленный интерес к музыкальной и танцевальной деятельности, что проявляется в элементарных эстетических оценках. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более 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.

Слушая музыкальное произведение, ребенок чувствует и передает в движениях повторные, контрастные части музыки. Наблюдается двигательная выразительность в передаче музыкально-игровых образов. Дети умеют выполнять простейшие построения и перестроения. Умеют ритмично двигаться

в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

**Приоритетные задачи:** развитие гибкости, пластичности, мягкости движений, а также воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству.

*1. Развитие музыкальности:*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности в ее слушании, движении под музыку в свободных играх;

- обогащение слушательского опыта - включение разнообразных произведений для ритмических движений: народных, современных детских песен и некоторых доступных произведений изобразительного характера композиторов-классиков, (например, из "Детского альбома" П.Чайковского: "Баба Яга", "Новая кукла", "Марш деревянных солдатиков" или из "Бирюлек" М.Майкапара: "Мотылек", "В садике" и др.);

- развитие умения передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения (веселое – грустное, шаловливое – спокойное, радостное, торжественное, шуточное, беспокойное и т.д.);

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (умеренно быстрый - умеренно медленный, быстрый); динамику (громко-тихо, умеренно громко, усиление звучания и уменьшение); регистр (высокий, низкий, средний); метроритм (сильную долю, ритмическую пульсацию мелодии, сочетание восьмых и четвертных); различать 2-3-частную форму произведения, вариации с контрастными по характеру частями;

- развитие способности различать жанр произведения (плясовая, колыбельная, марш) и выражать это самостоятельно в соответствующих движениях и в слове.

*2. Развитие двигательных качеств и умений*

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) в разном темпе и ритме, ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.), широкий ("волк"), острый (бежим по "горячему песку");

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", легкие поскоки;

общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на гибкость, плавность движений;

имитационные движения - разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние ("веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый солдат" и т.д.). Уметь передавать динамику настроения, например, "обида прошение - радость";

плясовые движения - элементы народных плясок, доступных по координации - например, поочередное выставление ноги на пятку, притоптывание одной ногой, "выбрасывание" ног, полуприседания и полуприсядка для мальчиков и др. Упражнения, включающие одновременные движения рук и ног (однонаправленные и симметричные).

### *3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:*

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

### *4. Развитие творческих способностей:*

- воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку;

- формирование умений исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;

- развитие воображения, фантазии, умения самостоятельно находить свои, оригинальные движения, подбирать слова, характеризующие музыку и пластический образ.

#### *5. Развитие и тренировка психических процессов:*

- развитие умения самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой

- развитие слухового внимания, способность координировать слуховое представление и двигательную реакцию;

- развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике - радость, грусть, страх, удивление, обида и т.д., т.е. разнообразные по характеру настроения, например: "Кошка обиделась", "Девочка удивляется" и др.;

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов на основе движения в различных темпах и ритмах;

- развитие восприятия, произвольного внимания, воли, всех видов памяти (слуховой, зрительной, двигательной), мышления, речи - в умении выразить свое восприятие в движениях, а также в рисунках и в словесном описании.

#### *6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;

- формирование чувства такта (например, не танцевать и не шуметь в помещении, если кто-то отдыхает или занимается, сочувствовать, если кто-то упал или что-то уронил во время движения);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми, привычки выполнять необходимые правила самостоятельно: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Примеры репертуара (из "Ритмической мозаики"):**

1-е полугодие - разучивание новых композиций: "Марш", "Кораблики", "Красная шапочка", "Кот Леопольд", "Поросята" и т.д.

2-е полугодие: "Антошка", "Волшебный цветок", "Мячик", "Кошка и девочка", "Веселая пастушка", "Песенка о лете" и др. (а также повторение всех ранее разученных композиций).

## 2 РАЗДЕЛ «ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»

### 2-3-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Для детей 5-8 лет характерны следующие особенности музыкально-ритмического развития:

- дети владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях. Могут передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.). Владеют основными хореографическими упражнениями по программе этого года обучения. Умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку.

- возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации танцевальных движений из области хореографии. Это дает возможность подбирать более сложный музыкальный репертуар.

**Приоритетные задачи:** развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки.

#### *1. Развитие музыкальности:*

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;

- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;

- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и оттенки настроений в звучании;

- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп – разнообразный, а также ускорения и замедления; динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); метроритм (разнообразный, в

том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с малококонтрастными по характеру частями), а также вариации, рондо;

- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец); песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш, разный по характеру, и выражать это в соответствующих движениях.

## *2. Развитие двигательных качеств и умений*

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений.

Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ, а также высокий, широкий, острый, пружинящий бег;

- прыжковые движения - на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, с продвижением вперед, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскок "легкий" и "сильный" и др.;

общеразвивающие упражнения - на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног;

имитационные движения - различные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, динамику настроений, а также ощущения тяжести или легкости, разной среды - "вводе", "в воздухе" и т.д.);

плясовые движения - элементы народных плясок и детского бального танца, доступные по координации, танцевальные упражнения, включающие асимметрию из современных ритмических танцев, а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические виды движений: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом и др.

### *3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:*

самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, несколько кругов, становиться в пары и друг за другом, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций ("змейка", "воротики", "спираль" и др.).

### *4. Развитие творческих способностей:*

- развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;

- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;

- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умение оценивать свои творческие проявления и давать оценку другим детям.

### *5. Развитие и тренировка психических процессов:*

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов - умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения - по фразам;

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления - на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений);

- развитие умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: "Рыбки легко и свободно резвятся в воде", "Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной" и др.

*б. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*

- воспитание умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам (например, радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет, головной убор во время движения);

- воспитание потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;

- воспитание чувства такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь; не шуметь в помещении во время самостоятельных игр – например, если кто-то отдыхает или работает, не танцевать, не проявлять бурно радость, если у кого-то горе и т.д.);

- воспитание культурных привычек в процессе группового общения с детьми взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых: пропускать старших впереди себя, мальчикам уметь пригласить девочку на танец и затем проводить ее, на место, извиниться, если произошло нечаянное столкновение и т.д.

**Примеры репертуара (из "Ритмической мозаики"):**

1-е полугодие: повторение репертуара, разученного в младших группах; новый репертуар - по выбору педагога (2-й и 3-й уровни сложности): "Упражнения с осенними листьями", "Кремена", "Три поросенка", "Кукляндия", "Упражнение с обручами", "Светит месяц", "Танцуй сидя", "Крокодил Гена" и др.

2-е полугодие: "Красный сарафан", "Полкис", "Месяц и звезды", "Два Барана "Птичка польку танцевала", "Птичий двор", "Цирковые лошадки", "Голубая вода", "Мельница" и др.

Сюжетные танцы: "Домисолька", "Богатыри", "Танец Тролле,

Старинные бальные танцы: "Полонез", "Менуэт", "Старинная полька" и др.

## 2.2 Календарно-тематический план

Раздел	Количество часов		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Классический экзерсис	4	4	6
Игроритмика (дискоразминка)	10	10	8
Игротанец	12	10	8
Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика	12	12	12
Танец	14	16	18
Коммуникативно-танцевальная игра	8	10	10
Сюжетный урок	6	4	4

### 1. Классический экзерсис.

**1 год обучения.** Формируем умения и навыки, учим:

Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции ног. Перевод рук из 1-й позиции в 3-ю, затем во 2-ю и плавно вниз в подготовительную. Формируем осанку.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Сохранять правильное положение корпуса. Переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола. Полуприседы и подъемы на носки с движением руки («руки- голова»).

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Принимать новые позиции рук и ног. Закрепляем знания позиций, учим сохранять равновесие. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию.

### 2. Игроритмика (дискоразминка)

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Ходьба и шаги на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Добиваемся ритмичности (разные ритмические сочетания), бодрого шага. Развиваем чувство ритма. Хлопки на сильную долю (размер 4/4). Хлопки и притопы на сильную и слабую доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, подъемом рук. Координация движений рук и ног

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Увеличение круга (усиление звука) и уменьшение круга (уменьшение звука). Движения руками в разном темпе. Выполнять движения в различном темпе. Прыжки из 1-й позиции во 2-ю. Движения туловищем в разном темпе. Бег небольшими прыжками по кругу с ноги на ногу («по кочкам»). Начинать движение после вступления, отмечать движением метроритмическую пульсацию. Закрепляем навык пружинящего движения.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Ходьба с увеличением темпа, переход на бег и обратно. Прыжки: «метелочка», поочередно на каждой ноге. Хлопковые упражнения в ходьбе и беге по звуковому сигналу. Выполнять движения в разном темпе. Закрепляем умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола. Развиваем ритмичность, слуховое внимание. Хлопки и удары ногой на сильную и слабую доли такта. Закрепляем умение выполнять простейшие движения руками в различном темпе. Развиваем чувство ритма. Танцевальная разминка по кругу (Ходьба, бег, прыжки, ритмические хлопки). Закреплять умение координировать движения ног и рук. Чередование ходьбы с хлопками. Танцевальные шаги: «приседание с каблучком».

### *3. Игротанец.*

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Ходьба («кошечка, «цыплята»), по кругу. Координировать движения рук и ног. Учим прыгать легко, ритмично. Танцевальный шаг галопа. Выполнять танцевальные движения. Добиваться четкости при выполнении движений. Выполнять движения легко, свободно. Учим детей в прыжке выставлять поочередно ногу. Учим народным танцевальным движениям. Перестроения в

несколько кругов на шаге и беге. Выполнять танцевальный комплекс упражнений с султанчиками. Добиваться четкости при выполнении движений. Прыжки с ноги на ногу с поворотом вокруг себя.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Поскоки по кругу. Учим легко прыгать. Упражняем детей в энергичном подскоке, выполнении движений с лентой («фруг», «змейка»). Учим удивляться, покачивать головой из стороны в сторону. Русский хороводный шаг. Приставной шаг с притопом. Выпад с хлопками. Следить за осанкой, выполнять танцевальные шаги в кругу. Учить на каждом шаге четко приставлять ногу к ноге. Корпус держать прямо, поворачивая в сторону движения. Упражнение «до-за-до» в парах. Шаг с притопом. Учить новому танцевальному движению в парах. Продолжать учить приставной шаг, приставляя пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Боковой галоп. Полуприседание с каблучком. Выполнять боковой галоп, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Передавать в движении характер.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Боковой галоп, повернувшись лицом к центру круга. Передавать в движении стремительный характер. Основные движения русского танца: «гармошка», «присядка», «ковырялочка». Упражнения: «Стопы на себя», «стопы от себя», «лодочка». Танцевальный шаг: нога в сторону на пятку с наклоном в сторону. Шаг польки. Учить танцевальным движениям. Развивать пластичность и гибкость. Выполнять движения ритмично. Развивать гибкость. Танцевальный шаг на полупальцах. Учить шагу на полупальцах в подвижном и спокойном темпе. Танцевальные шаги: «приседание с каблучком». Танцевальные прыжки в разных вариантах. Развивать умение выполнять прыжки со сменой положения ног: вместе-врозь, вперед-назад, крест-накрест, с хлопками. Формировать пластичность движений. Пружинистый шаг в чередовании с подскоками. Приставные шаги, кружения, боковой галоп по кругу в парах. Совершенствовать сильный, энергичный подскок. Уметь четко переходить от активного движения к более спокойному, плавному. Закрепить знакомые танцевальные движения в парах.

#### *4. Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика.*

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Выполнять движения под музыку ритмично. Выражать содержание музыки в движении. Выполнять жест «приглашение». Обратит внимание на партнера в танце. Выполнять упражнения (повороты, выставление ног на носок). Изображать музыкальный образ. Раскачивать корпус тела из стороны в сторону. Выполнять образно-танцевальные упражнения. Бегать легко и ритмично. Прямо держать корпус тела. Двигаться парами, выполнять танцевальные движения: приставной шаг в стороны, притопы. Выполнять движения с предметами.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Изменять движения. Развивать пластичность. Выполнять движения бегового характера. Выполнять жест благодарности или приветствия, выражать превосходство. Выполнять танцевально-образные движения в низких положениях. Акцентировать внимание. Упражнение «Закрытые стопы». Жест «Пожимать плечами». Выполнять движения с предметами. Имитировать движения кота («поточить когти, погладить шерсть»). Показывать недоумение. Выполнять приставные шаги с хлопками в умеренном темпе. Разводить руки в стороны. Девочкам братья за юбочки, мальчикам – за пояс. Координировать движения рук и ног под характер марша.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Обращать внимание на партнера по танцу. Упражняем детей в танцах игрового характера. Двигаться по одному, парами. Выполнять движения с предметами. Выполнять бег с захлестом с хлопками на сильную долю. Приставной шаг и притопы на месте. Показывать «открытые» ладони, выражать напряжение в позе и мимике. Выполнять движения с предметами. Боковой галоп в чередовании с кружением на подскоке вокруг себя. Выполнять выразительно, качать корпусом вперед-назад. Выполнять бег с захлестом с хлопками на сильную долю. Выполнять танцевально-образное упражнение. Выполнять танцевально-образное упражнение с элементами ритмики.

#### *5. Танец.*

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Упражняем в поскоке, легком беге. Новые танцевальные композиции. Выполнять ритмично (выставление ноги вперед на носок, притопы). Выразительно двигаться в соответствии с характером музыки с предметами. Развиваем двигательные умения детей, координацию движений. Выполнять русские народные движения в кругу.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Сохранять осанку, следить за движением рук. Закреплять знакомые танцевальные движения в парах. Выполнять движения с предметами. Учим диско-движениям. Способствуем развитию двигательной раскрепощенности в танцевальных движениях. Обогащаем двигательный опыт разнообразными движениями. Выполнять русские народные танцевальные движения.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Развитию ритмичности и согласованности движений в танце. Выполнять движения ритмично. Обогащаем двигательный опыт детей. Передавать в движении легкий характер музыки. Развивать ритмичность движений. Закреплять умение выполнять движения польки. Учим танцам других народов.

#### *б. Коммуникативно-танцевальная игра.*

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Определять сильные доли хлопками. Закрепляем топающий шаг. Совершенствуем навык общения друг с другом в танце. Имитировать движения соответственно образу. Развиваем коммуникативные и волевые навыки, умению изображать сказочные образы в движении.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Развиваем коммуникативные способности детей, инициативу при составлении танцевальных композиций. Ориентироваться в пространстве. Развиваем умение выражать в пластике разные образы. Формируем звуковысотный слух. Закрепляем знакомые танцевальные движения. Формируем умение вести себя во время движения, чувство такта.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Выражать в пластике разные образы. Выражать в пластике разные жанры музыки (вальс, полька, марш), передавая образы бабочки, солдатиков, лисичек и т.д. Развиваем внимание, память, коммуникативные способности в парах. Воспитываем чувство такта во время движения. Совершенствуем динамический слух. Способствуем развитию творческих способностей. Развиваем творческую инициативу.

*Сюжетный урок.*

**1 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Выполнять танцевально-ритмическую гимнастику. Закрепляем выполнение танца польки. Развиваем внимание и умение ориентироваться в пространстве. Закрепляем знакомые танцевальные движения, умение построения в круг. Содействуем развитию навыков культуры движений.

**2 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Развиваем музыкальный слух. Совершенствуем выполнение изученных танцевальных композиций. Способствуем развитию творческих способностей при использовании знакомых движений. Закрепляем умение ритмично и выразительно двигаться в танце. Воспитываем творческую активность детей. Развиваем ритмичность и согласованность движений, ориентировку в пространстве. Закрепляем выполнение разученных упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

**3 год обучения.** Формируем и совершенствуем умения и навыки, учим:

Выполнять танцевально-ритмическую гимнастику с мячом. Развиваем ориентировку в пространстве и координацию движений. Закрепляем выполнение упражнений с предметами. Содействуем развитию творческих способностей и выразительности движений. Закрепляем разученные танцевальные композиции. Способствуем развитию пластичности и музыкальности.

## Список литературы.

1. Арсеновская, О. Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения: методическое пособие / О. Н. Арсеновская. - Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
2. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
3. Горшкова, Е. А. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7- лет: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ Е. А. Горшкова. – Москва.: Гном и Д, 2004.
4. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста: пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
5. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 1-я: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
6. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 2-я: пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
7. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок!: /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
8. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001.
9. Праслова, Г. А. Теория и методика музыкального образования детей дошкольного возраста: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Г. А. Праслова. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
10. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду: С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006.

11. Фирилева, Ж. Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2005.

12. Фирилева, Ж. Е. ФИТНЕС – ДАНС лечебно – профилактический танец : учебно – методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство – пресс, 2007.

13. Фольклор – музыка – театр: программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: программно-методическое пособие / под ред. С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2003.