

Управление образованием администрации муниципального образования
Белореченский муниципальный район Краснодарского края

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №1 «Сказка» города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарский край

ПРИНЯТО :

на педагогическом совете

МАДОУ Д/С1

протокол №4 от 30.05.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом по МАДОУ Д/С1

№ 142 от «08 » 08 2025г.

И.о.заведующего МАДОУ Д/С1

И.Н. Чаплыгина

«08» 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная -
общеразвивающая программа художественной
направленности**

«Ритмопластика»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)

Возрастная категория: от 4 до 7 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на внебюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе 77675

Автор- составитель:

Мирчанская Инна Геннадьевна

Должность: инструктор по физической культуре

Телефон: 8-953-086-56-28

Белореченск-2025

Содержание

1. Титульный лист программы

1.1. Нормативно правовое обоснование программы

Раздел 1. "Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты"

2. Пояснительная записка

2.1. Направленность

2.2. Новизна, актуальность. педагогическая целесообразность

2.3. Формы обучения

2.4. Режим занятий

2.5. Особенности организации образовательного процесса

3. Цель и задачи программы

4. Учебный план

5. Содержание программы

6. Планируемые результаты

Раздел 2. "Комплекс организационно-педагогических условий. включающий формы аттестации"

7. Календарный учебный график

8. Раздел программы "Воспитание"

9. Условия реализации программы

10. Формы аттестации.

11. Методические материалы

11.1 Материально-техническое обеспечение программы

12. Список используемой литературы

1. 1. Нормативно-правовое обоснование программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов, в сфере образования:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
7. Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
9. Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида №1 «Сказка» города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарский край
10. Положение о платных образовательных услугах муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 1 «Сказка» города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края

Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание. планируемые результаты

2. Пояснительная записка программы

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) (Приказ №155 от 17 октября 2013года) представлены пять образовательных областей, как важнейшие составляющие направления воспитания, обучения и развития ребенка на всем протяжении дошкольного детства. Все выделенные в стандарте образовательные области необходимы для всестороннего развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Дошкольный возраст является важным периодом в жизни человека. Идет бурное физическое развитие, формирование функциональных систем организма, становление личностных качеств, закладывается фундамент здоровья.

"Детская ритмическая гимнастика с элементами игрового стретчинга" – ритмопластика - это физкультурно-музыкальное занятие оздоровительной направленности, основными средствами которого являются комплексы оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающие игры, различные по своему характеру, выполняемые под музыку и оформленные танцевальными движениями.

2.1. Направленность

Ритмопластика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмопластикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмопластикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические и имитационные движения, но и разнообразные упражнения, растяжки, игры. Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Каждое занятие - это путешествие в сказку, это игры и перевоплощения в различные образы.

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.10, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а так же на организацию их свободного времени.

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а так же выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная программа художественной направленности «Ритмопластика» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенция о правах ребенка
- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Министерства образования Российской Федерации от 16 июня 1989 года № 7/1 «Концепция дошкольного воспитания»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановление от 28.09.2020, №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МАДОУ Д/С №1

Программа реализуется посредством кружковой работы и направлена на решение задач художественно - оздоровительного спектра по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, укреплению опорно-двигательного аппарата; на развитие психофизических качеств и двигательных способностей детей. Время реализации – 2 года.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Опыт проведения ритмопластики показал, её привлекательность и доступность. Основу для ритмических композиций составляют простые движения, направленные на развитие у детей музыкальности, двигательных качеств и умений, чувства ритма, творческих способностей, нравственно-эстетических качеств. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмопластикой способствуют:

- выработке устойчивой правильной осанки;
- укреплению и развитию различных групп мышц;
- укреплению иммунитета;
- развитию координации движений;
- воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе;
- развитию умения правильно и красиво двигаться;
- развитию творческих способностей, воображения;
- развитию чувства ритма;
- развитию музыкального слуха и вкуса; речевому развитию;
- развитию умения чувствовать и передавать характер музыки.

Программа «Ритмопластика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 4-х до 7-ми лет.

Ритмопластика обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях ритмопластикой дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмопластика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Занятия подходят как для подвижных детей, так и для детей, которым необходимо повысить мышечный тонус. Первые смогут направить на занятиях свою неудержимую энергию в творческое русло, а вторые — максимально развить свои физические данные. Ритмопластика в детском саду – это одно из любимейших детских занятий. Занятия проходят в игровой форме, где дети учатся перевоплощаться в животных и сказочных героев.

2.3. Формы обучения

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- конкурсы и викторины.

2.4. Режим занятий

Возраст	Продолжительность (мин)	День недели
4-5 лет	20 мин	Понедельник Среда

5-6 лет	25 мин	Понедельник Среда
6-7 лет	35 мин	Понедельник Среда

2.5. Особенности организации образовательного процесса

Дошкольный возраст – период формирования осанки. В этом возрасте период формирования структуры костей еще не завершен. Скелет ребенка в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей. Мышцы- разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей этого возраста неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек-четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процесс выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые

зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см).

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности взрослый должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку).

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Взрослому следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия

проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений взрослый учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания

нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 0,8 км до 1,2---1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Особенности развития детей 6-7 лет

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста

отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен [6]

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья,

стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижение психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и обмена веществ.

Способы поддержки детской инициативы

4-5 лет

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.
- Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу).
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

6-7 лет

Деятельность воспитателя по поддержке детской инициативы:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.
- Создавать ситуации позволяющие ребенку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.
- Обращаться к детям с просьбой, показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
- Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.
- При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
- Привлекать детей к обсуждению постановки танца и т. п.
- Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Одной из актуальных проблем на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей. Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский более тридцати лет назад, дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно-мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы. Включение в интенсивную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем - к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов.

Основные особенности программы

Программа «Ритмопластика», содержащая в числе других разделы «Игровой стретчинг», «Музыкальные игры», несомненно, способствует формированию правильной красивой осанки, профилактике плоскостопия, укреплению иммунитета.

Ритмопластика с успехом решает еще одну немало важную задачу – раскрытие творческого потенциала ребенка. Это особенно важно для детей, не уверенных в своих силах, стеснительных. Программа включает в себя социальные и психологические игры и задания, которые способствуют появлению уверенности, свободы в действиях, хорошему настроению, заряду энергией. Также Ритмопластика является музыкально-ритмическим психотренингом, развивающим у детей внимание, память, волю, подвижность и гибкость мыслительных процессов, музыкальность, эмоциональность, ощущение свободного и сознательного владения телом.

Таким образом, актуальность, а также практическая значимость программы состоит в том, что ритмопластика является одной из здоровьесберегающих технологий, направленных на укрепление здоровья детей, совершенствование и развитие двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движении. Ритмопластика – это здоровьесберегающая технология, которая способствует правильной организации системы профилактики и оздоровления детей в ДОУ

Формы и технологии образования детей

1.Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Виды упражнений - хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки», “капельки”); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

2.Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят - строевые упражнения (виды упражнений: построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»;

ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками), - общеразвивающие упражнения (с предметами – ленточками, обручами, флажками, мячами и др. и без предметов), а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные упражнения (виды упражнений: группировки сидя, лёжа на спине; перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея») и другие).

3.Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. Доставляет эстетическую радость занимающимся детям. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического. Виды упражнений: шаг с носка, на носках; приставной шаг в сторону с приседанием, с хлопком; шаг с подскоком; скрестный шаг; русский хороводный; шаг с поворотом на 180°, на 360°; галоп прямой и боковой; шаг с притопом; русский шаг-«припадание»; «гармошка»; «ковырялочка»; тройной шаг с притопом; комбинации из танцевальных шагов.

4.Раздел «Танцевально – ритмическая гимнастика» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

5.Раздел «Пластика» - «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости детей. Ребёнок обретает умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

6.Раздел «Пальчиковая гимнастика» и служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребёнка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.

«Игровой самомассаж» направлен на закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления. Варианты упражнений: «Носом - вдох, а выдох – ртом»; «Вороны»; «У меня спина прямая»; «Разотру ладошки сильно»; «Руки к солнцу поднимаю»; «Я лежу на воде, как медуза на спине»; «Шалтай – Болтай сидит на стене»; «Ныряние»; «Подуем на плечо, подуем на другое»; «Руки кверху поднимаем»; «Воздух мягко набираем, шарик красный надуваем»; «Один, два, три, четыре, пять, все умеем мы считать», «Ветер дует нам в лицо»; «Ладочки, ладошки, утюжки - недотрожки»; «Вот встречаются зайчата, как погреться нам ребята»; «Ручки разотру, тепло сохранию».

«Креативная гимнастика» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения. Раздел включает в себя музыкально-творческие игры и специальные задания.

7.Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. Варианты игр: «Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Волк во рву»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторй» «Это что за маскарад».

Объем и сроки реализации программы

Структура занятия по ритмопластике – общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная 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.

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 танцы, пластика.

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

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.

3. Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ: создание условий для полноценного физического развития и оздоровления дошкольников средствами ритмической гимнастики.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные задачи:

- охранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение.

Воспитательные задачи:

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать уверенность в собственных силах

4. Учебный план

Программа не может реализовываться взамен или в рамках основной образовательной деятельности за счет времени, отведенного на реализацию основных образовательных программ дошкольного образования (прогулки, дневного сна, основных занятий, игр). Количество и длительность занятий проводимых в рамках кружковой работы, регламентируется СП 2.4. 3648-20.

Организация кружковой деятельности осуществляется во вторую половину дня, 2 раза в неделю, 8 раз в месяц с группой детей 15-20 человек.

№ п/п	Содержание работы 1 год обучения	Количество часов	
		теория	практика
1	Ритмопластика (разминка, упражнения на развитие ориентировки в пространстве)	2	4
2	Танцевальная азбука (разучивание танцевальных движений и шагов)	6	6
3	Театральная игра	2	5
4	Разучивание танца (композиция)	2	5
5	Игровой танец	4	8
6	Музыкально – двигательный этюд	2	4
7	Организация мини-концертов	5	10
8	Итого на год:	23	47
		72	

5. Содержание программы

Перспективное планирование занятий для воспитанников от 4 до 5 лет

		ритмика	танец	Танцевально- ритмическая гимнастика	Музыкально- подвижная игра	Хореографические. Упражнения, танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж
Сентябрь	Занятие 1-4	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	«Руку правую вперед» «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	“Чунга-чанга” «На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Вперед четыре шага»	Стойка – руки на пояс, пятки вместе, носки врозь и расслабление Танцевальный шаг на носках	Комплекс «Утенок Кряк»	Творческая игра «Кто я?» Пальч. Гимнастика “Туман”

	Занятие 5-8	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	«Танец зверей»	“Чунга-чанга” «На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Пяточка-носочек»	Плавные движения руками, Танцевальный шаг на носках	Комплекс «Утенок Кряк»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны» Креативная гимнастика “Ветер и листья”
Октябрь	Занятие 9-12	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	“Бибика” “Рыбачок” «Если весело живётся»	“У жирафа...” Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«У оленя дом большой» «Танец с шапочкой»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шагов: 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши.	Комплекс «Утенок Кряк»	Творческая игра «Море волнуется» Пальч. Гимнастика “Осень”

	Занятие 13-16	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	"Бибика"	"У жирафа..." «Чебурашка» (В.Шаинский, Э. Успенский) "Чунга-чанга"	«У оленя дом большой» «Танец с шапочкой»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону Пружинка	Комплекс «Утенок Кряк»	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед» Физминутка- "Лягушки"
		Легкий бег построение в круг;						

Ноябрь	Занятие 17-20	Хлопки на каждый счёт и через счёт, Галоп построение в линию;	“Куклы-неваляшки” «Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрками (йоксу-полька)	«Часики» (песня «тик-так» 3.Петров, А.Островский, «Чебурашка» Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Стирка» «Погремушка»	Комбинация: 1-2 присесть 3-4 исходное положение 5-6 на носки 7-8 исходное положение 1-2 руки на пояс 3-4 руки вниз 5-6 за спину 7-8 вниз Сочетание приставных и скрестных шагов в сторону	Комплекс «Утенок Кряк»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно» Дыхательное упражнение “Шарики”
--------	---------------	--	--	--	-------------------------------------	---	--------------------------------------	---

	Занятие 21-24	Удары ногой на каждый счёт и через счёт Бег построение в две линии.	“Куклы-неваляшки” «Лавота» Упражнение “Стирка” (по Суворовой Т.И.)	“Снежинки” (вальс) “Ай-да-да” в парах (Топ-хлоп-малыши)	«Полька» «Танец с платком»	Танцевальные позиции ног: 1, 2, 3 Пружинка Пружинка	Комплекс «Утенок Кряк»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка...» Игра “Снежная баба”
Декабрь	Занятие 25-28	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Марш	«Полька – хлопушка» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»	Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»), «Ну, погоди!»	«Замела метелица» «Елочки-пенечки»	Танцевальные позиции рук: подготовительная, 1, 2,3 Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных шагов на носках,	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка	Творческая игра «Кто я?» Креативная гимнастика “На горке” Пальчик.гимнастика Я перчатку надеваю...

				Танец “дедов Морозов”		8 шагов с поворотом на 180 градусов Кружение		
Занятия 29-32	На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза, Подскоки - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;	«Санки» «Полька – хлопушка»	Упражнение с обручем («Неприятность эту мы переживём» Б.Савельев) “Маленький танец” /в парах	«Замела метелица» «Елочки-пенечки»	Перевод рук из подготовительн. позиции в 1, во 2, в 3, снова в подготовительную Комбинация 8 танцевал.шагов на носках, 8 шагов с поворотом на 360 градусов	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..» Пальчиковая гимнастика Игрушки	

								Игра «Снежинки»
Январь	Занятие 33-36	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 – пауза	Полька «Старый жук» (музыка из к/ф «Золушка»), «Матушка – Россия»	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприят- ность эту мы переживём»	«Совушка», «Цепочка»,	Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плие, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводный шаг Русский	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка	Пальчиковая гимнастика «Этот палец хочет спать...» Творческая игра «Художник- невидимка»

						хороводный шаг		
Занятие 37-38	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Автостоп» (музыка диско), Полька «Старый жук» «Цыганские напевы»	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	«Вороны- воробы», С ленточками – “карусель”	Шаг с притопом с переменной ног Комбинация из пройденных элементов: 1-2 плите, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону на носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Корзинка 5. Тюльпаны	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...» креативная гимнастика - "На дне”	

Февраль	Занятие 39-42	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	«Большая прогулка» (любой марш), «Автостоп» «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	«Пластилиновая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»	«Поезд», «Космонавты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...» Шофер, Самолет
	Занятия 43-46	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, Торжественный		«Разноцветн. игра» (Б. Савельев), «Пластилиновая ворона»	«Усни трава», «Собери урожай»,	Шаг – «Ковырялочка» Кружение	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. осьминожка	Творческая игра «Магазин игрушек» Пальчиковая гимнастика «волна», «Змея», «Цветок»

		шаг	Бальный танец «Вару – вару», «Большая прогулка»				4. Веселый клоун 5. Корзинка	
Март	Занятие 47-50	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Чунга-чанга» В.Шаински Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн. игра»	«Погода», «Ловишки»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) “Топотушки”	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”
	Занятие 51-54	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт,	«Цыганские напевы»	«Марш» Г.Свиридов,	«Марш-полька», «Найди себе мето»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) Боковой шаг	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения:	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»

		1-8 через счёт (по кочкам)	«Мячик» (М.Минков) «Чунга-чанга»	«Красная шапочка» А.Рыбников		«Крестик» Кружение	1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Упражнение «Дни недели»
Апрель	Занятие 55-58	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колени (через кочки)	«Полька» (Кремена), «Мячик» (М.Минков), «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз.В. Шаинского)	«Кот Леопольд» Б.Савельев, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Нитка- иголка», «Автомобили»,	Перевод рук из одной позиции в другую, полуприседы и подъёмы на носки Галоп вперёд и в сторону	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо» Упражнение «На лужайке»

	Занятие 59-62	Ходьба по кругу с подниманием рук вперёд в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперёд, 3-4 – вниз)	Повторение: «Большая прогулка», «Вару-вару», «Чунга-чанга», «Мячик»	Повторение: «Разноцветная игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок», «Самолеты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Прыжки с выбрасыва-нием ног вперёд	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Творческая игра «Магазин игрушек» Пальчиковая гимнастика Ботинки, Упражнения с массажными мячиками “Веселые ножки”
Май	Занятие 63-66	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз	«Чунга-чанга» В.Шаински Бальный танец «Вару – вару»	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн. игра»	«Погода», «Ловишки»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) “Топотушки”	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...» Упражнения в парах “Лодочка”, “Вертушка”, “Звездочка”

		5-8 вторая шеренга руки вниз						
	Занятие 67-72	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Цыганские напевы» «Мячик» (М.Минков) «Чунга-чанга»	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш-полька», «Найди себе место»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) Боковой шаг «Крестик» Кружение	Комплекс «Утенок Кряк» Упражнения: 1. Велосипед 2. Самолет 3. Осьминожка 4. Веселый клоун 5. Корзинка	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Упражнение «Дни недели» Последнее Занятие – 1. конкурс «Разминка» 2. Конкурс на лучшее исполнение танца. 3. Конкурс «Повтори за мной» 4. Конкурс на лучшее танцевальное движение. 5. Весёлый конкурс. 6. Подведение

								ИТОГОВ.
--	--	--	--	--	--	--	--	---------

Перспективное планирование занятий для воспитанников от 5 до 6 лет

Месяц	№ занятий	Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга
Сентябрь	Занятие 1-4	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Танец с хлопками» Музыка М. Леграна, мелодия из к/ф «Шербургские зонтики»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер),	Сороконожка	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Прыжки с вращением Танцевальные шаги. «Зонтики»	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9.

	Занятие 5-8	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Упражнение с осенними листьями» Композиция на музыку Е.Доги «Вальс».	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	Сороконожка	два круга, звездочка, два концентрических круга. Топающий шаг. Прямой галоп. Хореог-иеупр/- Поочерёдное пружинное движение ногами.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка

Октябрь	Занятие 9-12	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова. «Реченька»	Руки вверх	«Эхо»	Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног. Ритмические хлопки. Притопы. Полуприседания. Подскоки на месте. Выбрасывание ног с ударом носком об пол.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка
	Занятие 13-16	Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. Подскоки. Различные перестроения.	«Игра с мячом» Берлинская полька	Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Круг и кружочки»	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка

		Боковой галоп. Ритмические хлопки. ться					
Ноябрь	Занятие 17-20	Перестроение из колоны по одному в колону по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер 3/4 Маршевый шаг.	«Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже». «Полонез»	«Танец богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»	«Веселая змейка» «Горел-ки»	Импровизация. Работа с мечами. Выпады. Танцевальные шаги-повторение.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка

	Занятие 21-24	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер $\frac{3}{4}$ Перестроения.	«Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок»	Танец «Замела метелица» «София»	«Делай как я и лучше меня»	Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Шаг с каблучка. Чарльстоновское движение.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка
Декабрь	Занятие 25-28	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер	«Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров «Ковырялочка»,	Танец «Замела метелица» «София»	«Гонка мяча по кругу»	«Шаг с «plié», Приставные шаг, подскоки.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики

		4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх					10. Мостик
	Занятия 29-32	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта Гимнастичес- кое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно	«Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова, «Итальянская полька». Движения «Самба»	Танец «Ола» «София» «Чунга-чанга»	«День и ночь»	Боковой галоп с приставлением ноги. Бег по кругу противоходом. Притопы. Кружения в парах.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик

		перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх					
Январь	Занятие 33-36	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну	Танец морячков Яблочко	Танец «Ола» «София» «Чунга-чанга» «Вальс»	«Музыкальные змейки» «Повтори за мной»	Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания. Шаг «с каблучка» Наклоны головы. Кружения на полупальцах.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик
	Занятие 37-38	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер	«Современник» (музыка в стиле диско)	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская	«Капканы» «Дети и	Прыжки из 1 позиции во 2	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка

		$\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Давай танцуй» «Лихие ковбои»	пленница»	медведь»	Шаг польки приставные шаги	4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик
Февраль	Занятие 39-42	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам.	««Рок-н-Ролл»	««Цыганские напевы» Венгерская мелодия в исполнении Ф. Гойи.	«Запев-припев» Заводная кукла	Простой шаг. Работа над пластичностью и мягкостью рук. Перестроения. Кружения.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки

	Занятия 43-46	Перестроения, и размыкание, Подскоки.	«Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках» «Танго»	«Калинка» Русская народная мелодия в обработке и исполнении Ф. Гойи	«Гонка мяча по кругу» «День-ночь»	Пantomима. Ориентировка в пространстве. Импровизация движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. «Гармошечка». Шаг с припаданием. «Ковырялочка» «Веревочка».	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки

Март	Занятие 47-50	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения. Тройной шаг с притопом	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки
	Занятие 51-54	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных	«Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца «Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки

		направлениях.					
Апрель	Занятие 55-58	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка Ходьба и бег на внимание. Бег «с захлестом».	Движения «ча-ча-ча»	Танец «Прощальный вальс»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо-вич)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков Шаг «с каблучка».	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки
	Занятие 59-62	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки	«Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана»	«Песенка о лете» Музыка Е. Крылатова	«Музыкальные змейки» «Круг и кружочки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Притопы на сильную долю. Импровизация под	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет

		на пояс Марш, Перестроения. Ходьба и бег на внимание.	«Круговая кадриль»			музыку Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки
Май	Занятие 63-66	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра-во!», «Нале- во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мория	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения. Тройной шаг с притопом	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки

	Занятие 67-72	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.	«Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца «Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	1. Коробка с карандашами 2. Веселый клоун 3. Корзинка 4. Коробочка 5. Осьминог 6. Самолет 7. Шпагат 8. Березка 9. Тараканчики 10. Мостик 11. Паучки
--	---------------	--	---	--	---------------------------------	--	---

		Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги	Элементы игрового стретчинга
Сентябрь	Занятие 1-4	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Танец с хлопками» Музыка М. Леграна, мелодия из к/ф «Шербургские зонтики»	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер),	Сороконожка	Мелкий шаг на носках. Шаг вперед, слегка присесть и спрятаться за листья, шаг назад, руки спрятать назад. Кружения. Прыжки с вращением Танцевальные шаги. «Зонтики»	10. Коробка с карандашами 11. Веселый клоун 12. Корзинка 13. Коробочка 14. Осьминог 15. Самолет 16. Шпагат 17. Березка 18.
	Занятие 5-8	Хлопки и удары ногой на сильную долю	«Упражнение с осенними	«Озорники» Музыка	Сороконожка	два круга, звездочка, два concentрических круга.	9. Коробка с карандашами 10. Веселый клоун 11. Корзинка

		такта. Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	листьями» Композиция на музыку Е.Доги «Вальс».	М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»		Топающий шаг. Прямой галоп. Хореог-иеупр/-Поочерёдное пружинное движение ногами.	12. Коробочка 13. Осьминог 14. Самолет 15. Шпагат 16. Березка
Октябрь	Занятие 9-12	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Птичка польку танцевала» Песня из к/ф «Приключения Буратино», музыка А. Рыбникова. «Реченька»	Руки вверх	«Эхо»	Кружение шагом (на прямых «кукольных ногах») на месте. Нога на пятку на прыжке вернуться в исходное положение. Выбрасывание ног. Ритмические хлопки. Притопы. Полуприседания. Подскоки на месте.	9. Коробка с карандашами 10. Веселый клоун 11. Корзинка 12. Коробочка 13. Осьминог 14. Самолет 15. Шпагат 16. Березка

						Выбрасывание ног с ударом носком об пол.	
	Занятие 13-16	Построение в шеренгу Строевые приёмы, строевой шаг. Подскоки. Различные перестроения. Боковой галоп. Ритмические хлопки. ться	«Игра с мячом» Берлинская полька	Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Круг и кружочки»	Хореог-ие упр. Поочерёдное пружинное движение ногами.	9. Коробка с карандашами 10. Веселый клоун 11. Корзинка 12. Коробочка 13. осьминог 14. Самолет 15. Шпагат 16. Березка

Ноябрь	Занятие 17-20	Перестроение из колоны по одному в колону по трое. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер 3/4 Маршевый шаг.	«Танец колокольчиков» Музыка п. Чайковского, «Танец феи Драже». «Полонез»	«Танец богатырей» Песня А. Пахмутовой «Сила богатырская»	«Веселая змейка» «Горел-ки»	Импровизация. Работа с мечами. Выпады. Танцевальные шаги-повторение.	9. Коробка с карандашами 10. Веселый клоун 11. Корзинка 12. Коробочка 13. Осьминог 14. Самолет 15. Шпагат 16. Березка
--------	---------------	---	--	--	---	--	---

	Занятие 21-24	Ходьба на каждый счёт, хлопки через счёт Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз.размер $\frac{3}{4}$ Перестроения.	«Какадурчик» Шуточный танец. Музыка В. Козлова Танец «Снежинок»	Танец «Замела метелица» «София»	«Делай как я и лучше меня»	Прыжки с поочередным подниманием согнутой в колене ноги и подтягиванием колена к локтю. Шаг с каблочки. Чарльстоновское движение.	9. Коробка с карандашами 10. Веселый клоун 11. Корзинка 12. Коробочка 13. Осьминог 14. Самолет 15. Шпагат 16. Березка
--	---------------	--	---	--	-----------------------------------	--	---

Декабрь	Занятие 25-28	Упражнение по звуковому сигналу. Ходьба и бег в рассыпную. Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Старинная полька» Шуточный парный танец со сменой партнеров «Ковырялочка»,	Танец «Замела метелица» «София»	«Гонка мяча по кругу»	«Шаг с «plie», Приставные шаг, подскоки.	11. Коробка с карандашами 12. Веселый клоун 13. Корзинка 14. Коробочка 15. Осьминог 16. Самолет 17. Шпагат 18. Березка 19. Тараканчики 20. Мостик
	Занятия 29-32	Хлопки и удары ногой на сильную долю такта	«Танец мотыльков» Музыка С. Рахманинова,	Танец «Ола» «София»	«День и ночь»	Боковой галоп с приставлением ноги. Бег по кругу	11. Коробка с карандашами 12. Веселый клоун 13. Корзинка

		Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Итальянская полька». Движения «Самба»	«Чунга-чанга»		противоходом. Притопы. Кружения в парах.	14. Коробочка 15. Осьминог 16. Самолет 17. Шпагат 18. Березка 19. Тараканчики 20. Мостик
Январь	Занятие 33-36	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	Танец морячков Яблочко	Танец «Ола» «София» «Чунга-чанга» «Вальс»	«Музыкальные змейки» «Повтори за мной»	Маршевые перестроения. приставные шаги. Кружения парами. Приседания. Шаг «с каблучка»	11. Коробка с карандашами 12. Веселый клоун 13. Корзинка 14. Коробочка 15. Осьминог 16. Самолет 17. Шпагат 18. Березка

		Ходьба и бег по звуковому сигналу. Перестроение в колонну				Наклоны головы. Кружения на полупальцах.	19. Тараканчики 20. Мостик
	Занятие 37-38	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй» «Лихие ковбои»	«Озорники» Музыка М.Зацепина к к/ф «Кавказская пленница»	«Капканы» «Дети и медведь»	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки приставные шаги	11. Коробка с карандашами 12. Веселый клоун 13. Корзинка 14. Коробочка 15. Осьминог 16. Самолет 17. Шпагат 18. Березка 19. Тараканчики 20. Мостик

Февраль	Занятие 39-42	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам.	«Рок-н-Ролл»	«Цыганские напевы» Венгерская мелодия в исполнении Ф. Гойи.	«Запев-припев» Заводная кукла	Простой шаг. Работа над пластичностью и мягкостью рук. Перестроения. Кружения.	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки
	Занятия 43-46	Перестроения, и размыкание, Подскоки.	«Дети и природа» Музыка О. Юдахиной, «Песенка о разных языках»	«Калинка» Русская народная мелодия в обработке и	«Гонка мяча по кругу» «День-	Пантомима. Ориентировка в пространстве. Импровизация	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог

			«Танго»	исполнении Ф. Гойи	ночь»	движений в образе Животных, Птиц, Бабочек и т.д. «Гармошечка». Шаг с припаданием. «Ковырялочка» «Веребочка».	17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки
Март	Занятие 47-50	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Напра- во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мория	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения. Тройной шаг с притопом	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки

	Занятие 51-54	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в свободных направлениях.	«Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца «Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки
Апрель	Занятие 55-58	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	Движения «ча-ча-ча»	Танец «Прощальный вальс»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцович)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка

		Ходьба и бег на внимание. Бег «с захлестом».				Шаг «с каблучка».	20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки
	Занятие 59-62	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Марш, Перестроения. Ходьба и бег на внимание.	«Два барана» Шуточная парная композиция на песню М. Козлова «Два барана» «Круговая кадрили»	«Песенка о лете» Музыка Е. Крылатова	«Музыкальные змейки» «Круг и кружочки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Притопы на сильную долю. Импровизация под музыку Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки

Май	Занятие 63-66	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Строевые приемы «Направо!», «Налево!», «Кругом!»	«Вальс» «Пластический этюд с обручами» Композиция на музыку Поля Мориа	Танец «Детский сад» (шуточный)	«Запев – припев»	Работа с обручем. Перестроения. Тройной шаг с притопом	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки
	Занятие 67-70	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Размыкания по ориентирам. Ходьба в	«Сиртаки» Музыка М. Теодоракиса в исполнении Ф. Гойи	«Упражнения с цветами» Музыкальная пьеса «Добрая фея» Г. Гладкова	«Делай как я, делай лучше меня»	Основной шаг танца «Сиртаки». Приставной шаг. Работа головы. Работа над мягкостью и пластичностью рук.	12. Коробка с карандашами 13. Веселый клоун 14. Корзинка 15. Коробочка 16. Осьминог 17. Самолет 18. Шпагат 19. Березка 20. Тараканчики 21. Мостик 22. Паучки

		свободных направлениях.					
		Танцевально – ритмическая гимнастика , общеразвивающ ие упражнения под музыку, Прыжки Танцы Подведение итога					

6. Планируемые результаты

Планируемый результат освоения программы

1. У ребенка формируется эмоциональная отзывчивость на музыку, лёгкость, пластичность, выразительность движений.
2. Овладевает техникой основных двигательных и танцевальных движений;
3. Овладевает выразительностью и красотой движения;
4. Проявляет интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
5. Укрепляются мышцы позвоночника, стопы;
6. Формируется правильная осанка, обладает умением «держат» спину;
7. Стремится иметь хорошую растяжку мышц спины и ног, умеет выполнять сложные упражнения из партерной гимнастики;
8. Формируется умение ориентироваться в пространстве;
9. Овладевает чувством ритма.

Раздел 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации"

7. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебных недель Количество во учебных дней	Количество учебных недель Количество учебных дней	Количество учебных часов Режим занятий	Количество учебных часов Режим занятий
1	1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю

8. Раздел программы "Воспитание"

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Цели воспитания:

- развитие личности;
- самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

-формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения;

-бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного содержания программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с предметными направленностями и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Принципы и подходы к формированию программы

- Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих задач;
- Принцип соответствия возрастным и индивидуальным возможностям и особенностям воспитанников;
- Принцип постепенности и последовательности с учетом постепенно возрастающей сложности; постановка задач «от простого к сложному»;
- Ориентировка на успешность ребенка, выполняющего задания: они предлагаются таким образом, чтобы ребенок обязательно выполнил их, справился с предложенной задачей, добился успеха;
- Здоровьесберегающий аспект - сочетание статичного и динамичного

положения детей, смена видов деятельности;

- Принцип систематичности: не следует ожидать немедленных результатов, так как автоматизация навыка развивается многократным его повторением;
- Принцип развивающего обучения;
- Принцип развернутости навыков - темп и механизм освоения навыков у разных детей неодинаков, поэтому отрабатываются навыки освоения движений в оптимальном для каждого ребенка режиме;
- Принцип обратной связи - комментировать, помогать, подсказывать и оценивать действие ребенка для закрепления правильных двигательных действий. Применение данного принципа позволит детям быстро корректировать свои двигательные действия, если они допускают ошибки.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах детского сада, организация, проведение и выступления на праздниках МАДОУ ДС «Сказка»

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

9. Условия реализации программы .

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации

программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

10. Формы аттестации

Критерии определения доступности музыкально-ритмических упражнений

Обобщая вышеизложенные требования к подбору музыки и движений, мы определили следующие критерии доступности композиций в соответствии с 1, 2 и 3 уровнями сложности, а именно:

1. Доступность музыкально-игрового (понятные и близкие детям образы игрушек, домашних животных и т.д. в соответствии с возможностями младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, а также представлениями об окружающем младших школьников).

2. Доступность музыки: по объему (продолжительность звучания до 2,5 минут в композициях 1-го уровня сложности и до 3,5 минут — 3-го уровня сложности);

-по темпу (умеренно быстрый — умеренно медленный для 1-го уровня, быстрый для 2-го и разнообразный — с ускорениями и замедлениями — для 3-го уровня сложности);

-по форме (2-3-частная форма с контрастными по звучанию частями для 1-го уровня, с менее контрастными по звучанию частями для 2-го уровня и сложная по структуре форма — вариации, рондо, и т.д. — для 3-го уровня сложности);

-по характеру ритмического рисунка (от воспроизведения ритмической пульсации и сильной доли — для 1-го уровня к воспроизведению несложных ритмических рисунков (ти-ти-та) — для 2-го уровня и к разнообразным пунктирным и синкопированным ритмам — для 3-го уровня сложности).

3. Доступность движений

-по объему (4-5 двигательных элементов для 1-го уровня сложности, 6-8 элементов — для 2-го уровня и многообразие двигательных элементов — для 3-го уровня);

- по интенсивности (нагрузочности) движений:

1-й уровень — небольшая,

2-й уровень — средняя,

3-й уровень — высокая нагрузка;

- по сложности для исполнения с точки зрения координации, ловкости, точности или гибкости, пластичности движений

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

№ / п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Участие в осенних утренниках для дошколяти родителей (законных представителей)	Ноябрь	Утренник на уровне детского сада	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Участие в новогодних праздниках	Декабрь	Утренник на уровне детского сада	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	«Первые шаги» — Отчётный концерт воспитанников первого года обучения	Январь	Концерт	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	Февраль	Развлечение в спортивном зале	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	«Самым милым и		Праздник на	Фото- и

	любимым» — концерт, посвящённый Международному женскому дню	Март	уровне детского сада	видеоматериалы с выступлением детей
6	Участие в развлечениях, посвященных Дню Космонавтики	Апрель	Развлечение в спортивном зале	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7	Отчетный концерт для дошколяти родителей (законных представителей	Май	Итоговый концерт на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

11. Методические материалы

В работе используются различные методы и приемы:

- показ образца выполнения движения без музыкального сопровождения,- подсчет; выразительное исполнение движения под музыку;
- словесное пояснение выполнения движения;
- внимательное отслеживание качества выполнения упражнения и его оценка; творческие задания;
- методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т. д.) его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

11.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходимо: наличие специально оборудованного кабинета;

- каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;
- широкое использование технических средств обучения (видео- и аудиотехника);
- иметь расписание занятий, методический материал;
- атрибуты, наглядные пособия;
- костюмы для танцев.

12. Список используемой литературы

1. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
6. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 2014.
7. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
8. Назарова А.Г. «Игровой стретчинг». СПб, 2013
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
10. Слущкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
11. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
12. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг». М, ТЦ «Сфера», 2012.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.