Рабочая программа

по дополнительному образованию детей

кружка «Шалунишки» (ритмической пластики)

направленность программы: художественно-эстетическая

.

Программа разработана на основе программы: «Ритмическая мозаика» Буренина А.И. Санкт Петербург ЛОИРО 2000г.

Срок реализации программы: 2года

Возраст детей 5-7 лет

 Педагог дополнительного образования:

 Позднякова Светлана Георгиевна

**Пояснительная записка**

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятель­ности, следовательно, любая программа, основанная на движениях под музыку, будет развивать и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те пси­хические процессы, которые лежат в их основе.

Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников в 50-60-е годы раз­рабатывалось на основе идей Э. Жака Далькроза. Н.А.Ветлугина (1958), А.В.Кенеман (1960), а в дальнейшем М.Л.Палавандишвили, А.Н.Зимина, Е.Н.Соковнина и др. разрабатывали программы музыкального воспитания, методику работы с детьми и разнообразный музыкально-ритмический репертуар для детей дошкольного возрас­та (эти материалы были включены в раздел "Музыкально-ритмическое воспитание детей" типовой программы).

 Настоящая программа разработана для развития танцевального творчества детей дошкольного возраста 5-7 лет на основе обязательного минимума содержания по музыкально-ритмическому развитию для ДОУ с учетом обновления содержания по программе «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной. А также на основе программы по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-Фи-дансе» Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены

различные разделы, но основными являются танцевально-игроваягимнастика

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое "чувствование", проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях.

Возраст 5 - 6 лет достаточно хорошо изучен психологами и физиологами,  которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприим -чивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

На 6-ом году жизни у ребенка совершенствуется основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке ритмики, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия.

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

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

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

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

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

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

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

Среди танцев наиболее доступны для исполнения детьми русские, белорусские, украинские. Простотой рисунка, жизнерадостностью, живой и веселой музыкой танцы этих народов вполне соответствуют требованиям детского репертуара . Каждая игра (пляска, упражнения) имеет четкую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого руководитель направляет внимание детей на музыку, учит ребенка правильно исполнять движение.

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

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

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

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

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

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

Программа рассчитана на два года обучения и рекомендуется для детей с 5 до 7 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий: старшая группа – 25 мин.,

подготовительная к школе группа – 30 мин.

    Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

**Цель**– приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и

нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника .

**Задачи:**

1. **Обучающая**– научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения,

основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте

и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать

выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

2. **Развивающая** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного

мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие

интереса к танцевальному искусству;

3. **Воспитывающая** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей

и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности,

целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в

 коллективе и в пар.

Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые.

При распределении разделов программы обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей данного возраста.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие

основные принципы:

***наглядность*** –демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация

движений;

***доступность***–обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;

***систематичность***–регулярность занятий с постепенным увеличением

количества упражнений, усложнением способов их выполнения;

***индивидуальный подход***–учет особенностей восприятия каждого ребенка;

***увлеченность*** –каждый должен в полной мере участвовать в работе;

***сознательность***–понимание выполняемых действий, активность.

**Межпредметные связи**

1**.«Музыкальное развитие»:** музыкально-ритмические движения, танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

2.**«Физическое развитие»:** строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, развитие мелкой моторики, профилактикаплоскостопия, развитие опорно –двигательного аппарата.

3.**ФЭМП:** ориентировка в пространстве и относительно себя, количественный счёт.

4**.«Познаю мир»:** знакомство с явлениямиживой и не живой природы. Особенности и повадки животных и птиц.

**Содержание программы.**

 Упражнения для разминки.

 Данный раздел поможет детям подготовиться к началу занятия, разовьет у ребенка

чувство ритма, умение двигаться под музыку. Послужит основой для освоения детьми

различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и

навыков, необходимых при дальнейшей работе по программе.

Партерная гимнастика.

 Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является

фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный,

джазовый и в стиле «модерн». П.э.- это упражнения на полу, которые позволяют с

наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов,

улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также

способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают

вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Для этих занятий необходимы мягкие коврики, на которых будет удобно заниматься на полу.

Упражнения на ориентировку в пространстве.

 Данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и

построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит

детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем,

повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять

один рисунок на другой.

Народный танец.

 В данном разделе дети будут знакомиться с элементами народного танца: позициями

и положениями рук и ног, с различными танцевальными движениями, познакомятся

с танцевальными перестроениями. Каждый учебный год внесет свои изменения в процесс

освоения материала. С каждым годом он будет более насыщенный и сложный. После

освоения комплекса различных движений дети будут знакомиться с танцевальными

комбинациями, построенными на данных движениях. А из этих комбинаций в дальнейшем

будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды. Занятия народным

танцем позволят детям познакомиться с основами актерского мастерства, помогут,

развить в них более раскрепощенную личность. А из народных комбинаций в

дальнейшем будут составлены и разучены тренировочные танцевальные этюды,

построенные на данных движениях.

Бальный танец.

 В раздел «бальный танец» включены такие танцевальные элементы как: подскоки,

par польки, par вальса, полонеза. Дети научаться держать корпус и руки согласно тому

времени, к которому относятся исполняемые танцевальные движения, постараются

перенять манеру исполнения танцев того времени. Во время занятий бальным танцем

большое внимание будет уделяться работе в паре, что имеет большое значение для

данного вида искусства. На этих занятиях могут быть использованы различные атрибуты,

например: веера, шелковые платочки, шляпы и др. Также как и после знакомства с

предыдущими разделами детям предлагается изучить и исполнить этюды «Вальс»,

 «Рок-н-ролл», «Джайв».

 **Структура занятия.**

 Хореографической практикой выработан структурный подход к организации и

проведению занятий танцами, т.е. он имеет несколько частей: организационная,

вводная (подготовительная), основная и завершающая (заключительная).

Количество частей занятия зависит от возраста воспитанников и их опыта музыкально-танцевальной деятельности.

 Организационная часть.

 Основная задача организационной части – настроить детей на занятие, создать

им положительную установку. Эта ситуация требует от педагога большого внимания,

способности с первого взгляда понять эмоциональное настроение детей, состояние

их самочувствия, умения перенастроить себя с учетом полученной путем наблюдений

информации.

 Безусловно, организация детей за пределами зала в колонну по одному или парами

является простой и естественной. В данном случае до звучания музыки детям следует

дать рекомендации по постановке корпуса, положению рук, головы, позиции ног.

Затем перед детьми ставится задача, например: простым танцевальным шагом,

красиво легко пройти по кругу и перестроиться на линии. Такое начало позволяет

лаконично выстроить отношения педагога и учеников, сэкономить время для других

частей занятия. Чаще всего эту роль выполняет наиболее успешный ребенок:

музыкальный, хорошо ориентирующийся в пространстве зала, дисциплинированный.

Однако, ведущего необходимо менять, т.к., одной из педагогических задач в работе с

детьми является создание положительной атмосферы деятельности и учет

индивидуальных способностей всех воспитанников.

 Вводная часть.

 Вводная часть: поклон и подготовительно-развивающие упражнения (с продвижением

по кругу перестроениями), включающие различные шаги, движения прыжкового и

бегового характера. Также комплекс упражнений для головы, плеч, рук, корпуса, ног

на месте и с продвижением, также может быть предложена детям в образно-игровой

форме и с разнообразным содержанием. Вводная часть нацелена на формирование

двигательных навыков и подготовку детей к танцевальной деятельности.

 Основная часть.

 В содержание оновной части входит изучение отдельных элементов танца, а также исполнение учебно-танцевальных, танцевальных комбинаций и этюдов. Следует отметить, что учебно-танцевальная комбинация позволяет как проучить, так и освоить его танцевальную манеру. Чаще всего учебно-танцевальная комбинация создается на основе одного движения и вариантов его исполнения. Танцевальные комбинации способствуют развитию координарности, музыкальности, эмоциональной выразительности. В них активно включаются движения рук, головы и корпуса, используются различные ракурсы. Танцевальный этюд создается на основе нескольких танцевальных комбинаций, предполагает использование композиционных рисунков и переходов. Изученные в учебно-танцевальных комбинациях элементы в танцевальном

 этюде предлагаются в разнообразных ракурсах, ритмических соединениях, пространственных расположениях, что способствует работе над их пластической выразительностью, художественной завершенностью.

Заключительная часть.

 Как любой процесс, занятие тоже должно иметь завершение. В этой части должны

быть массовые пляски, игры. После же рекомендуется сделать краткий анализ занятия,

похвалить наиболее успевающих детей, высказать пожелание и уверенность в том, что

если у кого что-то не получилось сегодня, обязательного постараются добиться лучших

результатов на следующем занятии.

**Тематический план.**

**Старшая группа.**

(занятия проводятся 2 раз в неделю)

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематическое планирование.** |
| **1.** | **Вводное занятие.** |
| **2.** | **Партерная гимнастика:**- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;- упражнения для исправления осанки;- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. |
| **3.** | **Упражнения на ориентировку в пространстве:**- игра «Найди свое место»;- перестроения: круг, сужение круга, расширение круга, два круга, полукруг,   змейка, интервал, колонна, шеренга; |
| **4.** | **Упражнения для разминки:**- повороты головы направо, налево;- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;- наклоны корпуса назад, вперед,  в сторону;- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно «Незнайка», круговые движения плечами «Паровозик», - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;-движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;- различие правой, левой руки, ноги, плеча;- повороты вправо, влево;- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);- чередование шагов на полупальцах и пяточках;- простой бег (ноги забрасываются назад);- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);- бег на месте и с продвижением вперед. |
| **5.** | **Основы народного танца.****1. *Положения и движения рук:***- хлопки в ладоши;- положение «полочка» (руки перед грудью);- «моталочка»; ***2. Положение рук в паре:*** - «под ручки».**3. *Положения и движения ног:***- «Пружинка»;- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;- притоп простой;- простой приставной шаг;- полуприседание с выносом ноги на каблук. |
| **6.** | **Сюжетные танцы:**- «Весёлые человечки», «Бабка Ёжка», «Часики». |
| **7.** | **Танцевальные постановки:**- «Танец с листочками», «Мишки и зайчишки», «Грибочки», «Танец снежинок с султанчиками», «Обезьянка». |
| **8**. | **Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.** |

**Календарно-тематический план.**

**Старшая группа.**

                                                            (занятие 2 раза в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **С****Е****Н****Т****Я****Б****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Вводное занятие.*** | **Занятие 2-3.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.*** | **Занятие 4-5.*****Танцевальная разминка:***«Весёлые человечки», ***Ориентировка в пространстве*** «Круг». | **Занятие 6-7.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на осенний утренник.*** |
| **О****К****Т****Я****Б****Р****Ь**   | **Занятие 1-2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг. Игра «Найди свое место»;***Разучивание танцев на осенний утренник.******Положения и движения рук.*** | **Занятие 3-4.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Разминка:*** «Весёлые человечки».***Разучивание танцев на осенний утренник.*** | **Занятие 5-6.*****Упражнения для разминки***.***Закрепление танцев на осенний утренник.*** | **Занятие 7-8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение, расширение круга.***Повторение танцев на осенний утренник.*** |
| **Н****О****Я****Б****Р****Ь****Д****Е****К****А****Б****Р****Ь** | **Занятие 1-2.*****Упражнения для разминки***.***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 3-4.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Танцевальная разминка.******Положение и движение ног.******Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 5-6.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение, расширение круга, интервал.***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 7-8.*****Упражнения для разминки***.***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** |
| **Занятие 1-2.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Танцевальная разминка. Положение и движение рук, ног.*** | **Занятие 3-4.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка.***Закрепление танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 5-6.*****Упражнения для разминки***.***Повторение танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 7-8.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Танцевальная разминка.******Положения и движения рук и ног.*** |
| **Я****Н****В****А****Р****Ь** |  | **Занятие 1-2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга.***Разучивание танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** | **Занятие 3-4.*****Упражнения для разминки.******Разучивание танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** | **Занятие 5-6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Танцевальная разминка:***«Весёлые человечки»***Положения и движения рук и ног.*** |
| **Ф****Е****В****Р****А****Л****Ь** | **Занятие 1-2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг.***Закрепление танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** | **Занятие 3-4*****Упражнения для разминки.******Закрепление танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** | **Занятие 5-6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Часики». | **Занятие 7-8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна.***Повторение танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** |
| **М****А****Р****Т****А****П****Р****Е****Р****Ь** | **Занятие 1-2.*****Упражнения для разминки.******Повторение танцев*** ***на утренник 8 Марта.*** | **Занятие 3-4.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Весёлые ребята». | **Занятие 5-6.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга.***Разучивание танцев*** ***на выпускной.*** | **Занятие 7-8.*****Упражнения для разминки.******Разучивание танцев*** ***на выпускной.***  |
| **Занятие 1-2.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Часики»,«Весёлые ребята». | **Занятие 3-4*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга.***Разучивание танцев*** ***на выпускной.*** | **Занятие 5-6.*****Упражнения для разминки.******Закрепление танцев*** ***на выпускной.*** | **Занятие 7-8.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Весёлые человечки»«Часики». |
| **М****А****Й** | **Занятие 1-2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга.***Закрепление танцев*** ***на выпускной.*** | **Занятие 3-4.*****Упражнения для разминки.******Повторение танцев*** ***на выпускной.*** | **Занятие 5-6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Весёлые человечки»«Часики», | **Занятие 7-8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга.***Повторение танцев*** ***на выпускной.*** |
| **Подготовка к контрольному итоговому занятию**  |
| **Итоговое контрольное занятие.** |
| **Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.** |

**Тематический план**

**Подготовительная группа.**

                                                    (занятия проводятся 2 раза в неделю)

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематическое планирование.** |
| **1.** | **Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.** |
| **2.** | **Партерная гимнастика:**- упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп;- упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага;- упражнения для улучшения гибкости позвоночника;- упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;- упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава;- упражнения для исправления осанки;- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. |
| **3.** | **Упражнения на ориентировку в пространстве:**- игра «Перестройся»;- перестроения: круг, сужение круга, расширение круга, два круга, четыре круга, корзиночка (круг в круге), полукруг, круг в полукруге, змейка, интервал, колонна, две колонны, круг в колоннах, колонна по парам, колонна по тройкам, колонна по четверкам, шеренга, две шеренги, диагональ,  две диагонали; ручеек, воротца, карусель, звездочка, спираль (улитка). |
| **4.** | **Упражнения для разминки:**- повороты головы направо, налево;- наклоны головы вверх, вниз, направо, налево, круговое движение головой, «Уточка»;- наклоны корпуса назад, вперед,  в сторону;- движения плеч: подъем, опускание плеч по очереди, одновременно «Незнайка», круговые движения плечами «Паровозик», - повороты плеч, выводя правое или левое плечо вперед;- повороты плеч с одновременным полуприседанием;-движения руками: руки свободно опущены в низ, подняты вперед, руки в стороны, руки вверх;- «Качели» (плавный перекат с полупальцев на пятки);- чередование шагов на полупальцах и пяточках;- прыжки поочередно на правой и левой ноге;- вынос ноги на носок, каблук;- притоп простой, двойной, тройной;- ритмическое сочетание хлопков в ладоши с притопами;- «Цапельки» (шаги с высоким подниманием бедра);- «Лошадки» (бег с высоким подниманием бедра);- «Ножницы» (легкий бег с поочередным выносом прямых ног вперед);- шаг с притопом, приставной шаг, приставной шаг с приседанием, приставной шаг с притопом, танцевальный шаг, пружинящий шаг, переменный шаг вперед, назад; гусиный шаг; боковой галоп; - простой бег (ноги забрасываются назад);- бег на месте и с продвижением вперед и назад. |
| **5.** | **Танец.****1. *Постановка корпуса.*****2. *Положения и движения рук:***- хлопки в ладоши одинарные, двойные, тройные;- скользящий хлопок в ладоши (тарелочки);- положение «полочка» (руки перед грудью);- постановка кисти;- раскрывание и закрывание рук, подготовка к движению;- «моталочка»;- раскрывание и закрывание рук;***2. Положение рук в паре:*** - «под ручки», «лодочка», «корзиночка».**3. *Положения и движения ног:***- «Пружинка»;- «Пружинка» с одновременным поворотом корпуса;- притоп простой;- простой приставной шаг;- полуприседание с выносом ноги на каблук.- танцевальный шаг;- танцевальный шаг по парам;- перенос корпуса с одной ноги на другую;- реверанс для девочек, поклон для мальчиков;- присядка для мальчиков;- кадрильный шаг с каблука;- пружинящий шаг;- хороводный шаг;- «ковырялочка» |
| **6.** |  **Танцевальные разминки:**- «Коротышки», «Чик и Брик», «Цирковые гимнасты», «Часики»,, «Помогатор». |
| **7.** | **Танцевальные постановки:**«Листик, листопад», «Ягодки», «Новогодние игрушки», «Серебристые снежинки» «Танец куколок и оловянных солдатиков». |
| **8.** | **Подготовка к открытому занятию.** |
| **9.** | **Итоговое контрольное занятие.** |
| **10.** | **Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на конец года.** |

**Календарно-тематический план.**

**Подготовительная группа.**

**(занятие 2 раза в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| **С****Е****Н****Т****Я****Б****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей на начало года.***  | **Занятие 3.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев*** ***на осенний утренник.*** | **Занятие 5.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Коротышки» | **Занятие 7.*****Упражнения для разминки.******Разучивание танцев*** ***на осенний утренник.*** |
| **Занятие 2.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Каратышки» | **Занятие 4.*****Упражнения для разминки.******Разучивание танцев*** ***на осенний утренник.*** | **Занятие 6.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев*** ***на осенний утренник.*** | **Занятие 8.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Коротышки» |
| **О****К****Т****Я****Б****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на осенний утренник.*** | **Занятие 3.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Чик и Брик» | **Занятие 5.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги.Игра «Перестройся».***Закрепление танцев*** ***на осенний утренник.*** | **Занятие 7.*****Упражнение для разминки.******Повторение танцев на осенний утренник.*** |
| **Занятие 2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев*** ***на осенний утренник.*** | **Занятие4.*****Упражнение для разминки.******Закрепление танцев на осенний утренник.*** | **Занятие 6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Чик и Брик» | **Занятие 8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ.Игра «Перестройся».***Повторение танцев*** ***на осенний утренник.*** |
| **Н****О****Я****Б****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на новогодний утренник.***  | **Занятие 3.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Каратышки»,«Чик и Брик». | **Занятие 5.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге).Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 7.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на новогодний утренник.***  |
| **Занятие 2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 4.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики»,«Цирковые гимнасты», | **Занятие 8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на новогодний утренник.*** |
| **Д****Е****К****А****Б****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Цирковые гимнасты», | **Занятие 3.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек.Игра «Перестройся».***Закрепление танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 5.*****Упражнение для разминки.******Закрепление танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 7.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики»,«Цирковые гимнасты», |
| **Занятие 2.*****Упражнение для разминки.******Закрепление танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 4.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики», | **Занятие 6.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, колонна по парам.Игра «Перестройся».***Повторение танцев на новогодний утренник.*** | **Занятие 8.*****Упражнение для разминки.******Повторение танцев на новогодний утренник.*** |
| **Я****Н****В****А****Р****Ь** | **Занятие 1.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, колонна по парам, спираль (улитка).Игра «Перестройся».***Повторение танцев новогоднего утренника.*** | **Занятие 3.*****Упражнение для разминки.******Повторение танцев новогоднего утренника.*** | **Занятие 5.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Коротышки» | **Занятие 7.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на утренник 8 марта.*** |
| **Занятие 2.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Коротышки» | **Занятие 4.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 6.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 8.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики», |
| **Ф****Е****В****Р****А****Л****Ь** | **Занятие 1.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 3.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Часики», | **Занятие 5.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам.Игра «Перестройся».***Повторение танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 7.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на утренник 8 марта.*** |
| **Занятие 2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель.Игра «Перестройся».***Закрепление танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 4.*****Упражнение для разминки.******Закрепление танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Цирковые гимнасты», | **Занятие 8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка.Игра «Перестройся».***Повторение танцев на утренник 8 марта.*** |
| **М****А****Р****Т** | **Занятие 1.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики»,  | **Занятие 3.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Повторение танцев  с утренника 8 марта.*** | **Занятие 5.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 7.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Стирка», |
| **Занятие 2.*****Упражнение для разминки.******Повторение танцев на утренник 8 марта.*** | **Занятие 4.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:*** «Часики», | **Занятие 6.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 8.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на выпускной.*** |
| **А****П****Р****Е****Л****Ь** | **Занятие 1.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 3.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на выпускной.*** «Чик и Брик». | **Занятие 5.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка:***«Коротышки», | **Занятие 7.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на выпускной.*** |
|   | **Занятие 2.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка.*** | **Занятие 4.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 6.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 8.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка.*** |
| **М****А****Й** | **Занятие 1.*****Упражнение для разминки.******Разучивание танцев на выпускной.*** | **Занятие 3.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка.*** | **Занятие 5.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Закрепление танцев на выпускной.*** | **Занятие 7.*****Упражнение для разминки.******Повторение танцев на выпускной.*** |
| **Занятие 2.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Отработка танцев на выпускной.*** | **Занятие 4.*****Упражнение для разминки.******Закрепление танцев на выпускной.*** | **Занятие 6.*****Партерная гимнастика.******Постановка корпуса.******Положение и движение рук, ног.******Танцевальная разминка.*** | **Занятие 8.*****Упражнения на ориентировку в пространстве:***Круг, сужение,  расширение круга, интервал, змейка, два круга, полукруг, колонна, шеренга, две колонны, четыре круга, две шеренги, диагональ, две диагонали, корзиночка (круг в круге), круг в полукруге, ручеек, спираль (улитка), круг в колоннах, колонна по тройкам, карусель, колонна по четверкам, звездочка, воротца.Игра «Перестройся».***Повторение танцев на выпускной.*** |
| **Подготовка к контрольному итоговому занятию**  |
| **Итоговое контрольное занятие.** |
| **Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей.** |

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в музыкальном зале. Помещение должно быть проветрено, хорошо освещено.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **перечень основного оборудования** | **количество** |
| 1 | Музыкальный центр, ноутбук, аудио и видеозаписи компакт - диски | 1 |
| 2 | Атрибуты: Кегли, обручи, мячи разных размеров, скакалки, гимнастические палки, обручи, пособия для упражнений на дыхание, погремушки, платочки, шарфики, косынки, султанчики. | По количеству занимающихся |
| 5 | Декорации (для проведения сюжетных занятий) |
| 6 | Костюмы |
| 7 | Отличительные знаки, эмблемы, жетоны. |

**Способы проверки достижения**

**требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников.**

1. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей – сентябрь.

2. Диагностика уровня музыкально-двигательных способностей детей – май.

**Список литературы:**

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: «Детство –пресс» 2003.

Барабаш Л.Н. «Хореография для самых маленьких». ООО ИД «Белый ветер» Мозырь, 2002г.

Е.В. Конорова, Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1. Издательство «Музыка» Москва 1972г.

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб: ЛОИРО, 2000

Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии . Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1992

Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. М: «Советский композитор», 1991

Каплунова И., Новоскольцева И., «Ладушки «Левой правой»». СПб: «Композитор» 2003

Богаткова Л. Танцы для детей. М: ГИДЛМП 1959

Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец». СПб.: Детство-Пресс 2007