

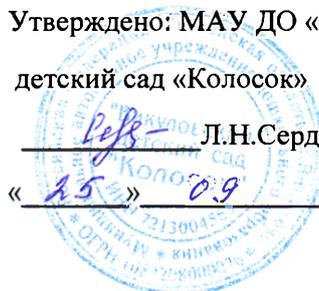
Муниципальное автономное учреждение дошкольного образования
«Викуловский детский сад «Колосок»

Принято на педагогическом совете

Протокол № 3

От 15.09 2017г.

Утверждено: МАУ ДО «Викуловский
детский сад «Колосок»

 Л.Н.Сердюкова

« 15 » 09 2017 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»**

Направление: художественное

Программа ориентирована на детей от 3 до 5 лет.

Срок реализации – 1 год.

Автор: музыкальный руководитель
Гаркунова Светлана Владимировна

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель программы.....	3
Задачи программы.....	4
Нормативно - правовая база.....	5
Методы обучения, используемые в программе обучения.....	5
Материально-техническое обеспечение.....	6
Ожидаемые результаты.....	7
Учебно-тематический план.....	7
Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.....	8
Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.....	9
Перспективный план занятий по программе «Ритмопластика».....	10
Используемая литература.....	24

Пояснительная записка.

Ритмика – это ритмические движения под музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой и танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют такие физические недостатки как сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д. Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству, улучшает состояние здоровья.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

«Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой;

Программа «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина;

«Танцевальная ритмика для детей» Т.И.Суворова;

«Учите детей танцевать», Пуртова Т. В.

Программа «Ритмопластика» ориентирована на детей дошкольного возраста от 3-х до 5-ти лет.

Цель программы: - формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи программы:

Развитие музыкальности:

развитие способности чувствовать настроение и характер музыки;

развитие чувства ритма;

развитие музыкальной памяти.

Развитие двигательных качеств и умений:

развитие точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;

формирование правильной осанки;

развитие умения ориентироваться в пространстве;

обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:

привитие основных навыков в умении слушать музыку и передавать в движениях её образное содержание;

развитие творческого воображения и фантазии;

развитие способности к импровизации;

Развитие и тренировка психических процессов:

развитие умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;

развитие восприятия, внимания, памяти;

Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

Воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм;

воспитание умения сопереживать другому;

воспитание умения вести себя в группе во время движения;

воспитание чувства такта.

Укрепление здоровья детей:

Укрепления иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности

Нормативно - правовая база

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ (ред. 07.05.2013 г.)

«Об образовании в РФ»;

Конвенция ООН «О правах ребенка»

(принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);

«Федеральная программа развития образования 2011-2015г.г.», утвержденная постановлением Правительства РФ от 07.02.2011г. №61;

Примерные требования

к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06 - 1844).

Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» учреждениям дополнительного образования детей»

от 4 июля 2014 г. №41

Методы обучения, используемые в программе.

Логоритмика.

Движения выполняются под стихи. Логоритмика используется в подготовительной части занятия, в партерной гимнастике, в разучивании танцевальных элементов, в образных танцах и в играх.

Музыкальная разминка.

Движения выполняются под музыку. Используются различные виды ходьбы, бега и прыжки. Как правило разминка выполняется по кругу с продвижением вперед. В этой части упражнения даются с применением образов – например, «идем как цапля», «летим как птички», «прыгаем как зайчики».

Ритмическая гимнастика.

Выполнение общеразвивающих упражнений на месте под музыку с различными предметами и без них.

Танцевальные движения.

Данный раздел направлен на формирование танцевальных движений у детей, что способствует повышению общей культуры ребенка и обогащению двигательного опыта разнообразными видами движений. В этот раздел входят танцевальные шаги,

позиции рук, движения рук, ног, корпуса, хлопки, прыжки, построения и перестроения. Осваиваются виды движений различных танцев.

Сюжетно-образные танцы.

Сюжетно-образные танцы являются основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, в соответствии с текстом песни и особенностями музыки - характеру, ритму и темпу. Сюжетно-образные танцы направлены на развитие выразительности движений, чувства ритма, артистичности, развитие двигательной памяти в соответствии с музыкой и текстом песен. Использование сюжетно-образных танцев в работе с детьми способствует развитию умения воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение, характер и понимать ее содержание. Развивается музыкальная память, внимание, координация движений, пластичность, ориентация в пространстве. В этом разделе используются как правило изученные танцевальные движения.

Музыкальные игры. Все дети любят играть, поэтому в программе используются музыкальные игры различного характера, а именно: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма, ориентации в пространстве.

Материально-техническое обеспечение.

Предметы, используемые для реализации программы.

На занятиях по ритмике и танцу используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках, обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика».

Технические средства

Музыкальный центр, аудио материал.

Ожидаемые результаты:

- овладение техникой основных двигательных и танцевальных движений;
- овладение выразительностью и красотой движения;
- овладение чувством ритма;
- возросший интерес к занятиям танцевально-ритмической деятельностью;
- укрепление иммунной системы организма;
- укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата;
- развитие правильной осанки.

Учебно-тематический план.

Программа разделена по возрастам и рассчитана на два года обучения

Младшая группа – дети 3-4 лет, занятия 1 раз в неделю по 15 мин.

Средняя группа – дети 4-5 лет, занятия 1 раз в неделю по 20 мин.

Младшая группа. Дети 3-4 лет. Первый год обучения.

Возрастные особенности. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей не достаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Мы идем в зоопарк
- Мы гуляем в лесу
- Морское путешествие
- Упражнения с погремушками, лентами на кольцах, флажками, султанчиками

Танцевальные движения.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- шаги на полупальцах и пятках;
- различные хлопки
- хороводы
- танцевальные движения с атрибутами (бубны, погремушки, флажки, платочки)

Сюжетно-образные танцы

Ритмические и образные танцы по показу: «Паучок», «Дождик», «Танец утят», «Арам-зам-зам», «Буги-вуги», «Тучка»

Музыкальные игры

Игры по ориентации в пространстве: построение в круг, построение в линию, построение в две линии, «Море волнуется», «Кошки-мышки», «Зайцы-волки», «Зоопарк», «Птицы», «Машинки», «Самолеты», «Вперед 4 шага»

Итоговое занятие.

Показ пройденного материала на открытом занятии в конце первого и второго полугодия.

Средняя группа. Дети 4-5 лет. Второй год обучения.

Возрастные особенности. К 4-5 годам движения детей становятся более координированными. Восприятие становится более точным и образным. Дети уже

могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

Содержание программы.

Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика.

- Изображение различных животных в движении
- упражнения для плеч, головы корпуса;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- упражнения с различными предметами

Танцевальные движения.

- повторение пройденных движений
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- танцевальные движения с атрибутами (мяч, султанчики, ленты на кольцах, плоские кольца, флажки, платочки)
- построение в две и в три линии и обратно в одну колонну;
- движение в парах по кругу
- равномерный бег с захлестом голени быстро и с замедлением;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- работа над движением рук – пластика кистей, «волна» руками
- танец польки по линии, по-одному и в парах;
- танцевальные движения в парах с использованием пройденных ранее

Сюжетно-образные танцы

- Повторение пройденных танцев
- Изучение танцев «Тетя-весельчак», «Ладочки покажи», «Солнышко лучистое», «Птицы мои птицы», «Кузнечик», «Рыбачок», «Ромашки».

- Ранее изученные игры по желанию,
- Игры «Ручеек», «Горелки», «Лавата», «Перевернись ты»

Итоговое занятие.

Открытое мероприятие в конце первого полугодия;

Открытое мероприятие- концерт в конце года.

Перспективный план занятий по программе «Ритмопластика».

<u>Первый</u> год обучени я	ритмика	танец	Танцевально- ритмическая гимнастика	Музыкально- подвижная игра	Хореографичес Упражнения танцевальны шаги	
октябрь	Занятие 1-2	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “Лягушка” «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)	“Чунга-чанга” «На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Найди своё место»	Стойка – руки на п пятки вместе, нос врозь и расслаблен Танцевальный шаг носах
	Занятие 3-4	Хлопки в такт музыки (дождик) Топание ногами (гром)	“Мы едем, едем, едем...” “Лягушка” “На пруду” «Танец сидя» (музыка любой польки)	“Чунга-чанга” «На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Нитка – иголка» «Пузырь»	Плавные движен руками, Танцевальный шаг носах

Занятие 5-6	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	“Бибика” “Рыбачок” «Если весело живётся»	“У жирафа...” Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский	«Цапля и лягушка» «Зайчата»	Приседания (плие) поднятие на носки (релеве) Комбинация из шага 8 шагов с носка, 4 приставных шага вправо, присесть, ногу на пятку, 4 хлопка в ладоши
Занятие 7-8	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю Легкий бег построение в круг;	“Бибика” “Мы едем, едем, едем...” Галоп шестёрками”	“У жирафа...” «Чебурашка» (В.Шаинский, Э. Успенский) “Чунга-чанга”	«Карусели» «Пузырь»	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

<p>Занятие 9-10</p>	<p>Хлопки на каждый счёт и через счёт, Галоп построение в линию;</p>	<p>“Куклы-неваляшки” «Мы пойдём сначала вправо», «Галоп шестёрками</p>	<p>«Часики» (песня «тик-так» З.Петров, А.Островский, «Чебурашка» Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В.Шаинский, Пляцковский</p>	<p>«Нитка – иголка» «Пузырь»</p>	<p>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 приставн и скрестных шагов в сторону</p>
<p>Занятие 11-12</p>	<p>Удары ногой на каждый счёт и через счёт Бег построение в две линии.</p>	<p>“Куклы-неваляшки” «Лавота» Упражнение “Стирка” (по Суворовой Т.И.)</p>	<p>“Снежинки” (вальс) “Ай-да-да” в парах (Топ-хлоп-малыши)</p>	<p>«Марш-полька», «Птички и ворона»,</p>	<p>Танцевальные позы ног: 1, 2, 3 Пружинка</p>

<p>Занятие 13-14</p>	<p>На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза Марш</p>	<p>«Полька – хлопушка» (музыка любой польки), «Мы пойдём сначала вправо»</p>	<p>Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»), «Ну, погоди!» Танец “дедов Морозов”</p>	<p>«Эхо», «Найди себе пару»,</p>	<p>Танцевальные позы рук: подготовительная 2,3 Комбинация 8 танцевальных ша на носках, 8 шагов с поворот на 180 градусов Комбинация: 8 танцевальных ша на носках, 8 шагов с поворот на 180 градусов Кружение</p>
<p>Занятия 15-16</p>	<p>На 1 – притоп, 2,3,4 – пауза, Подскоки</p>	<p>«Санки» «Полька – хлопушка»</p>	<p>Упражнение с обручем («Неприятность эту мы переживём» Б.Савельев) “Маленький танец” /в парах</p>	<p>«Отгадай, чей голосок», «Поезд»</p>	<p>Перевод рук из под позиции в 1, во 2, 1 снова в подготовительную Комбинация 8 танце шагов на носках, шагов с поворотом 360 градусов</p>

Занятие 17-18	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»), «Неприятность эту мы переживём»	«Совушка», «Цепочка»,	Комбинация из пройденных элементов 1-2 плые, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону и носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит. Русский хороводны шаг Русский хороводны шаг
Занятие 19-20	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-воробьи», С ленточками – “карусель”	Шаг с притопом переменной ног Комбинация из пройденных элементов 1-2 плые, 3-4 исходное положение, 5-8 повторить, 1-2 ногу в сторону и носок, 3-4 приставить 5-8 повторить 1-2 руки в 1 поз. 3-4 во 2 поз. 5-8 в подготовит.

март

<p>Занятие 21-22</p>	<p>Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.</p>	<p>«Большая прогулка» (любой марш), «Автостоп» «Кузнечик» (песня о кузнечике, муз. В. Шаинского)</p>	<p>«Пластилиновая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»</p>	<p>«Поезд», «Космонавты»,</p>	<p>«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Пружинка, Кружение</p>
<p>Занятия 23-24</p>	<p>Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, Торжественный шаг</p>	<p>«Большая прогулка»</p>	<p>«Разноцветн. игра» (Б. Савельев), «Пластилиновая ворона»</p>	<p>«Усни трава», «Собери урожай»,</p>	<p>Шаг – “Ковырялоч” Кружение</p>

апрель	Занятие 25-26	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.Шаинского	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветн. игра»	«Погода», «Ловишки»,	«Танцкласс» (Ф.Лоу) “Топотушки”
	Занятие 27-28	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 «Кре Кружение
май	Занятие 29-30	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (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 о. позиции. в друг. полуприседы подъёмы на нос Галоп вперёд и сторону

Занятие 31-32	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», «Чунганганга», «Мячик»	Повторение: «Разноцветная игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок», «Самолеты»,	«Под музыку вивальди» (С.Никитин) Прыжки с выбрасыванием ног вперёд,
---------------	---	---	--	--	--

Второй год обучения		Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические Упражнения, Танцевальные шаги
октябрь	Занятие 1-2	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	«Всё мы делим пополам» В.Шаинский «Старый жук» (Найди себе пару) «Танцуйте сидя» Б. Савельев	«Всадник» Т.и С.Никитины «Цыплята»	«Погода» «Космонавты»	Выставление ног на носок вперёд, сторону, назад, сторону – крест Тройной шаг с приотпором
	Занятие 3-4	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт Передвижение в обход, шаг и бег, по кругу и змейкой.	«Волшебный цветок» Ю.Чичиков, «Всё мы делим пополам»	«Зарядка» (песня «День рождения» В.Шаинский), «Всадник»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова) «Поезд», «Игра по станциям»	«Открытие» р из подготовительных поз. в 1 и 2 Русский шаг - припадание

ноябрь	Занятие 5-6	<p>Равновесие на одной ноге с опорой и без неё</p> <p>Выполнение движения в разном темпе</p> <p>1-2 наклон вниз,</p> <p>3-4 выпрямится,</p> <p>1-4 наклон,</p> <p>5-8 выпрямится</p>	<p>«полька» (йоксу-полька),</p> <p>«Волшебный цветок»</p> <p>«Макарена»</p>	<p>«Четыре таракана и сверчок»,</p> <p>«Зарядка»</p>	<p>«Эхо»</p> <p>«Музыкальные стулья»</p>	<p>«Открытие» р из подготовительной поз. в 1 и 2</p> <p>выставление ног на носок «крестом»</p> <p>Тройной переменный шаг</p>
	Занятие 7-8	<p>Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам.</p> <p>Выполнение движения в разном темпе</p> <p>1-2 наклон вниз,</p> <p>3-4 выпрямится,</p> <p>1-4 наклон, 5-8 выпрямиться</p>	<p>«Модный рок» (любая современная),</p> <p>«Полька»</p>	<p>Упражнение с двумя лентами («Облака» В.Шаинский),</p> <p>«Четыре таракана и сверчок»</p>	<p>«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)</p> <p>«Усни-трава»</p>	<p>«Открытие» р во 2 поз., ногу сторону на носок</p> <p>наклон корпуса сторону</p> <p>Комбинация и выученных шагов</p>
декабрь	Занятие 9-10	<p>Бег по кругу с ноги на ногу.</p> <p>Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх;</p> <p>1 – руки с акцентом вниз,</p> <p>2 – руки в стороны,</p> <p>3 – руки вверх</p> <p>муз. размер 3/4</p>	<p>Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»),</p> <p>«Модный рок»</p>	<p>«Бег по кругу» (Кремена),</p> <p>упражнение с двумя лентами</p> <p>«Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин)</p> <p>«Часики»</p>	<p>«Игра с мячом» (Берлинская Полька)</p> <p>«Карлики и великаны»,</p>	<p>«Открытие» р из подготовительной поз. в 1 и 2,</p> <p>выставление ног на носок «крестом»,</p> <p>Шаг, шаг, тройной притоп</p>

	<p style="text-align: center;">Занятие 11-12</p>	<p>Гимнастическое дирижирование:</p> <p>исходное положение – стоя, руки вверх;</p> <p>1 – руки с акцентом вниз,</p> <p>2 – руки в стороны,</p> <p>3 – руки вверх</p> <p>муз. размер $\frac{3}{4}$</p>	<p>«Макарена», «Падеграс»</p>	<p>«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу» Танец снеговиков</p>	<p>«Пятнашки» (песня «Тико-тико») «Волк во рву»</p>	<p>«Открывание» р: в сторону и на по «Припадание» л: в сторону, «припадание с поворотом,</p>
<p style="text-align: center;">январь</p>	<p style="text-align: center;">Занятие 13-14</p>	<p>Построение в шеренгу по звуковому сигналу.</p> <p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:</p> <p>исходное положение – стоя, руки вверх;</p> <p>1 – руки с акцентом вниз,</p> <p>2 – руки скрестно перед грудью,</p> <p>3- с небольшим акцентом в стороны,</p> <p>4 – руки вверх</p>	<p>Русский оровод (любая русская народная песня), «Макарена» Три поросёнка»</p>	<p>«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»</p>	<p>«Волшебный весёлый бубен» «Козочки и волк»</p>	<p>«Открывание» р: в сторону и на пояс, Выставление ног «носок – пятка» вперёд и в сторону.</p>

	Занятия 15-16	<p>Построение в шеренгу по звуковому сигналу.</p> <p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4:</p> <p>исходное положение – стоя, руки вверх;</p> <p>1 – руки с акцентом вниз,</p> <p>2 – руки скрестно перед грудью,</p> <p>3- с небольшим акцентом в стороны,</p> <p>4 – руки вверх</p>	<p>Танец «Кик» (музыка в стиле диско),</p> <p>«Русский народный»</p>	<p>«Марш» (военный марш Г.Свиридов),</p> <p>«Чёрный кот»</p>	<p>«Шеренга – колона – круг»</p> <p>«Игра – импровизация»</p>	<p>Подъём ноги с выставление носок вперёд сторону</p> <p>Скрестный шаг сторону, выставить ногу на пятку, открыть в стойку «ёлочка»</p>
февраль	Занятие 17-18	<p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом</p> <p>Ходьба с препятствиями.</p>	<p>«Давай танцуй» (музыка в стиле диско)</p> <p>«Кик»</p>	<p>Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцковский)</p> <p>«Марш»</p>	<p>«Музыкальные змейки»</p> <p>«Ловля обезьян»</p>	<p>Прыжки из позиции во</p> <p>Прямой галоп в створ</p>

	Занятие 19-20	<p>Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом</p> <p>Ходьба с увеличением темпа.</p>	<p>«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»</p>	<p>«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками</p>	<p>«Капканы» Найди предмет. «К своим флажкам»</p>	<p>Прыжки из позиции во Шаг польки</p>
март	Занятие 21-22	<p>1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю</p> <p>Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>«Артековская полька» (полька), «Современник»</p>	<p>«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»</p>	<p>«Запев-припев» «Музыкальные змейки»</p>	Шаг польки
	Занятие 23-24	<p>1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю</p> <p>Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»</p>	<p>«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка» Хореографические упр. «Вальс цветов»</p>	<p>«Гонка мяча по кругу» «Гулливер и лилипуты»</p>	<p>Прыжки с вынесением ноги на носок вперед</p>

апрель	Занятие 25-26	<p>На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс</p> <p>Построение по кругу в парах.</p>	<p>«Полька тройками» (любая полька),</p> <p>«Танец с хлопками»</p>	<p>«Антошка» В.Шаинский,</p> <p>«По секрету всему свету»</p>	<p>«Нам не страшен серый волк»</p>	<p>Исходное положение – позиция, руки 1</p> <p>плие – руки 1 позицию, исходное положение – р во 2 позиции: закрыть руки подгот. позиция на носках переступания повернуться в точку класса и</p> <p>Тройной шаг притопом</p>
	Занятие 27-28	<p>На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс</p> <p>Построение по кругу в парах.</p>	<p>«Московский рок» (музыка в стиле диско),</p> <p>«Полька тройками»</p>	<p>«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский</p>	<p>«Игра с мячом» (Берлинская полька)</p>	<p>Исходное положение – позиция, руки 1</p> <p>плие – руки 1 позицию, исходное положение – р во 2 позиции: закрыть руки подгот. позиция на носках переступания повернуться в точку класса и</p> <p>Тройной шаг притопом</p>

май	Занятие 29-30	<p>Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка</p> <p>Перестроение из одной колонны в три.</p>	<p>«Круговая кадриль» (муз. размер 2/4), «Московский рок»</p>	<p>«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»</p>	<p>«Птички и ворона» (музыка А.Кравцо- вич)</p>	<p>Поворот впра- влево из 3 пози- ции ног Комбинация шагов польк галопа и прыж</p>
	Занятие 31-32	<p>Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс</p> <p>Построение по кругу в парах.</p>	<p>Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадриль»</p>	<p>«Аэробика» Музыка Ю. Чичкова</p>	<p>«Музыкальн ые змейки»</p>	<p>Повторение позиции ног позиции рук, т класса Работа со спор атрибутом. Партерная гимнастика. Комбинация шагов польк галопа и прыж</p>

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000. 132 стр.
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г. 176 стр.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980. 58 стр.
4. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. Москва 2005 г. 208 стр.
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993. 231 стр.
6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994. 197 стр.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993. 123 стр.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г. 94 стр.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003 164 стр.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006. 217 стр.
11. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004. 155 стр.
12. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г. 121 стр.