

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 4
Калининского района
протокол от 30.08.2024 № 04

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего ГБДОУ детского сада № 4
Калининского района Санкт-Петербурга
С.А.Васюкович
Приказ от 30.08.2024 № 33-А

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РИТМОПЛАСТИКА»

Срок обучения 2 года

Разработчик программы:
Стеценко Наталья Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

«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. 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.

Направленность

Художественная.

В основе ее лежит «Ритмическая мозаика» А.И.Бурениной, поскольку программа направлена на развитие художественно - творческих способностей, психологического раскрепощения и в целом ведет к физическому оздоровлению каждого ребенка, что является целью моей педагогической деятельности.

Актуальность

Актуальность программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют ребенку развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий дети избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах дети проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества. А так же, что ребенок дошкольного возраста интенсивно растет и развивается. И именно тогда закладываются основы здоровья, и формируется творческая личность. Программа носит комплексный характер, так как включает в себя дисциплины, направленные на развитие различной деятельности (музыкальной, эстетической, интеллектуальной, физической).

Ритмопластика способствует выработке устойчивой правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; речевому развитию; умения чувствовать и передавать характер музыки. Программа разработана по принципу концентричности (от простого к сложному); каждая возрастная ступень является основой для следующей ступени.

Новизна программы

Новизна данной программы в том, что дополнительные занятия, позволяют углубленному изучению танцевальных движений, движений на постановку корпуса. С детьми, занимающимися ставятся более сложные танцы и танцевальные композиции. Они быстрее усваивают материал, чувствуют ритм, темп. На музыкальных занятиях во время музыкально-ритмических движений эти дети могут быть образцом для показа и помощником педагога с более слабыми детьми, как на занятии, так и в самостоятельной деятельности, так как времени на закрепление очень мало. Новизна заключается и в построении программного материала и психолого-педагогической работы на основе тематического принципа планирования. В основе программы – принцип развивающего обучения. Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, совершенствование двигательных умений и навыков средствами музыки и ритмических движений.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

В реализации программы участвуют дети младшего дошкольного возраста.

Цель

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника, танцевально-игровой гимнастики. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Задачи программы

1. Формировать и совершенствовать навыки исполнения музыкально - ритмических движений;
2. Развивать творческие способности и потребности самовыражения детей через музыку;
3. Воспитывать интерес и любовь детей к музыке в процессе совместных игр, движений под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
4. Укреплять физическое развитие детей.
5. формировать и совершенствовать навыки исполнения музыкально - ритмических движений;
6. Развивать творческие способности и потребности самовыражения детей через музыку;
7. Воспитывать интерес и любовь детей к музыке в процессе совместных игр, движений под музыку со сверстниками, педагогами и родителями;
8. Совершенствовать физическое развитие детей.
9. Формировать знания основных правил в рамках данной программы:
 - Правила исполнения простейших танцевальных движений.
 - Правила исполнения движений в паре.
 - Тему контрастов в музыке и движении.
 - Правила поведения в зале.

Планируемые результаты:

1. Реагирует на динамические оттенки в музыке и простейшие ритмические рисунки
2. Передает простейшие ритмические рисунки, используя шумовые музыкальные инструменты и игрушки (колокольчики, бубны, погремушки, деревянными ложками)

3. Владеет сменой движений на изменение характера музыки, контрастных частей музыкального произведения.
4. Красиво и правильно исполняет танцевальные элементы.
5. Исполняет движения с предметами (платочком, листочками, ленточками, игрушками)
6. Ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков.
7. Эмоционально передает доступные образы (лисичка, зайка, мишка, птички).
8. Владеет репертуаром, предлагаемым для изучения по курсу (с помощью взрослого по показу).
9. Знает правила исполнения простейших танцевальных движений.
10. Знает правила исполнения движений в паре.
11. Узнает тему контрастов в музыке и движении.
12. Знает правила поведения в зале

Возрастные особенности детей 3-4 лет

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.

В три года ребенок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар: девочка-женщина, мальчик-мужчина. Он адекватно идентифицирует себя с представителями своего пола, имеет первоначальные представления о собственной гендерной принадлежности, аргументирует ее по ряду признаков (одежда, предпочтения в играх, игрушках, прическа и т.д.). В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях. Начинают проявлять интерес, внимание, заботу по отношению к детям другого пола. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная

активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Накапливается определенный запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребенка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий). В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления. Они знают, что рядом со столом стоит стул, на диване лежит игрушечный мишка, перед домом растет дерево, за домом – гараж, под дерево закатился мяч. Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребенок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлогами и наречиями). В этом возрасте ребенок еще плохо ориентируется во времени. Память трехлеток непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий (легко заучивая понравившиеся стихи и песенки, ребенок из 5–7 специально предложенных ему отдельных слов, обычно запоминает не больше двух–трех). Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго. Мышление 3-летнего ребенка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путем непосредственного действия с предметами (складывание матрешки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребенок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности. В три года воображение только начинает развиваться, и прежде всего, в игре. Малыш действует с одним предметом и воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камушек вместо мыла, стул – машина для путешествий и т. д. В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка – носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают способами игровой деятельности – игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Ребенок 3-4 лет способен подражать и охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребенка первой половины 4-го года жизни – скорее игра рядом, чем вместе. В играх,

возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместным со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие 1-2 роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно (к 4 годам) ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использует речевые формы вежливого общения. Мальчики в игре более общительны, отдают предпочтение большим компаниям, девочки предпочитают тихие, спокойные игры, в которых задействовано 2-3 подруги. В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Для «трехлетки» характерна позиция превосходства над товарищами. Он может в общении с партнером открыто высказать негативную оценку («Ты не умеешь играть»). Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого. Оптимальным во взаимоотношениях со взрослыми является индивидуальное общение. Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит, в основном, из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребенок овладевает грамматическим строем речи: согласовывает употребление грамматических форм по числу, времени, активно экспериментирует со словами, создавая забавные неологизмы. Умеет отвечать на простые вопросы, используя форму простого предложения. Высказывается в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Начинает использовать в речи сложные предложения. В этом возрасте возможны дефекты звукопроизношения. Девочки по всем показателям развития превосходят мальчиков: артикуляция речи, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного. В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребенка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес. С помощью взрослых ребенок называет героев, сопереживает добрым, радуется хорошей концовке. Он с удовольствием вместе со взрослым рассматривает иллюстрации, с помощью наводящих вопросов высказывается о персонажах и ситуациях, т.е. соотносит картинку и прочитанный текст. Уже запоминает простые рифмующиеся строки в небольших стихотворениях. Развитие трудовой деятельности в большей степени связано с освоением процессуальной стороны труда (увеличением количества осваиваемых трудовых процессов, улучшением качества их выполнения, освоением правильной последовательности действий в каждом трудовом процессе). Маленькие дети преимущественно осваивают самообслуживание как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы в хозяйственно-бытовом труде, труде в

природе. Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы схематичны, детали отсутствуют - трудно догадаться, что изображено ребенком. В лепке дети могут создавать изображение путем отщипывания, отрывания комков, скатывания их между ладонями и на плоскости и сплющивания.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит в «синтезе искусств» при организации «практической деятельности» (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звуко различие, слух: ребенок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко-тихо, высоко-низко и пр.). Может осуществить элементарный музыкальный анализ (заметить изменения в звучании звуков по высоте, громкости, разницу в ритме). Начинают проявляться интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

Календарный учебный график

	Диагностика	Тематические занятия	Обобщающие
октябрь	1	3	
ноябрь		4	
декабрь		4	
январь		4	
февраль		4	
март		4	
апрель		4	
май	1	2	1
Всего	2	29	1
Итого			32

Режим занятий

Количество занятий в неделю-1	Количество занятий в месяц - 4	Количество занятий в год - 32
----------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Длительность занятия 15 мин	Количество часов в месяц 1 час	Общее количество часов 8 часов
--------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------

Формы работы с детьми и подведение итогов:

Основная форма проведения занятий - групповая и индивидуально - групповая.

1. Вводное занятие
2. Игровые занятия по теме недели
3. Обобщающие занятия
4. Открытые игровые занятия для родителей

Время проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность 15 минут, 1 час равен 15 минутам.

Примерная структура занятия:

1. Музыкальная разминка
2. Разучивание музыкально-ритмических движений, танцевальных шагов
3. Разучивание танцевальных композиций
4. Музыкально-игровое творчество детей

Организация образовательного процесса

	Части занятия	Количество часов
1.	Подготовительная часть. Подготовка организма ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (<i>строевые, общеразвивающие упражнения</i>); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (<i>танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы</i>); танцевально-ритмическая гимнастика.	15 %

2.	Основная часть. Основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.	80%
3.	Заключительная часть. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика.	5 %

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

I. *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.

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

III. *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.

Принципы проведения:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Учебный план младшего дошкольного возраста

№ п\п	Название раздела программы	Количество часов			Режим занятий
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гимнастика, общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения, шаги, элементы хореографии	6	2	4	Во второй половине дня, после 15-00. 1 час равен 15 мин
2.	Ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика	14	4	10	
3.	Подвижные игры под музыку, музыкально-подвижные игры	5	1	4	

	Игры-импровизации, танцевальные игры	1		1	
	Пальчиковая гимнастика	1		1	
	Упражнения на дыхание	1		1	
	Упражнения на расслабление	1		1	
	Упражнения на укрепление осанки	1		1	
4.	Диагностика	2 часа		2	
Общее количество часов		32 часа			

Содержание программы

№ занятия	Тема	Ритмика	Строевые упражнения	Музыкально-ритмическая разминка	Танцы
1	Вводное занятие. Знакомство	Хлопки на каждый счёт.	Движение вперёд лицом, назад спиной.	Разучивание музыкально-ритмической разминки «Червячок».	Основная стойка – руки у мальчиков на талии, у девочек на юбку, ноги в 1 позиции. «Пружинка» прямо. Поворот на полупальцах. Плавные движения (взмахи) руками.
2	Пружинки	Притопы на каждый счёт.	Движение вперёд лицом, назад спиной.	Музыкально-ритмическая разминка «Червячок».	Танцевальный семенящий шаг на полупальцах. <u>Комбинация (32)</u> : 2 плавных взмаха руками, поворот на полупальцах вправо, 2 «Пружинки» (руками взмах в стороны), Семенящий шаг вперёд. То же самое, только семенящий шаг назад.

3	Осень	Притоп только на первый счёт.	Из положения лёжа на спине построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой).	Разучивание вальса «Осенние листочки»
4	Осенние листочки	Хлопки на каждый счёт.	Из положения лёжа на животе построиться лицом (спиной) к заданному предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, на пяточках, с высоким подъёмом колена, с остановкой в позу).	Повторение вальса «Осенние листочки»
5	Калина	Поднятие рук - усиление звука А, опускание рук - ослабление звука А.	Построение шеренги из колонны (по строевым приёмам Право! Лево!).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Калина».	<u>Комбинация</u> (32): Семенящий шаг на всей стопе вперёд, наклон вправо, влево. 2 (demi plie, releve), 4 высоких подъёма колена поочередно, 4 прыжка по 2 позиции ног.
6	Калина. Повторение	Поднятие рук через стороны вверх, мягкое опускание с согнутыми локтями вниз - звук У.	Построение шеренги плечом к плечу.	Музыкально-ритмическая разминка «Калина».	Танцевальный шаг с притопом. <u>Комбинация</u> (32): 4 шага с притопом по кругу, отведение ноги на носок вправо (2), влево(2).
7	Гномики	Поднятие рук на пояс и опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги на расстоянии вытянутой руки.	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой).	Разучивание ритмического танца «Гномики»
8	Гномики. Повторение.	Поочередное поднятие рук на пояс, на плечи и совместное опускание их вдоль корпуса по счёту.	Построение шеренги в определённом порядке (по росту, мальчики, девочки).	Ходьба по кругу (шаг с носка, с высоким подъёмом колена, семенящий шаг, с остановкой в позе).	Повторение ритмического танца «Гномики»
9	Ёжик	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Ёжик».	Шаг с носка. Движения руками (И.п. руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, ладонями вверх, вернуться в И.п.) Упражнение «Приглашение».

10	Ёжик. Повторение	Притоп на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место в сцеплении по 2-3 ребёнка.	Музыкально-ритмическая разминка «Ёжик».	«Перешагивание через лужу» вперёд, назад, вправо, влево. Движения руками (сначала правая вверх, а левая вниз, затем наоборот). Хлопки «Тарелочки».
11	Зимние забавы	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место в сцеплении по 2-3 ребёнка двух шеренг, расположенных напротив друг друга.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	<u>Комбинация</u> (16): 2 прыжка с продвижением вперёд, 4 хлопка по коленям в полуприседании, Наклоны головы вправо, прямо, влево, прямо. То же самое только назад.
12	Праздничные хлопоты	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и хлопок на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Продвижение вперёд и возвращение на место из шеренги в сцеплении.	Ходьба по кругу (на полупальцах, топающий шаг, на внешней стороне стопы, широкий шаг).	<u>Комбинация</u> (8): 1 приседание, руки на бедра спереди, Встать, плечи развернуть влево, ноги в 6 позиции, руки (правая вперёд, левая назад), голова смотрит вдоль правой руки. То же самое в другую сторону.
13	Ворота	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Построение по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Хрюшки».	Ходьба на полупальцах по кругу в парах (руки - «Воротики»). <u>Комбинация</u> (8): Основная стойка по 6 позиции ног, Выставление правой ноги на носок с согнутым коленом. То же самое с другой ноги.
14	Отойди и подойди	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Движение направо, налево по одному и в паре. Повороты с переступанием.	Музыкально-ритмическая разминка «Хрюшки».	Поворот на полупальцах и топающим шагом в приседе. Упражнение «Отойди - подойди» в паре.

15	Марш снеговиков	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к друг другу. Повороты с переступанием.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Разучивание танца «Марш снеговиков»
16	Марш снеговиков. Повторение	Хлопок на 1-ый счёт, 2-4 - пауза и притоп на 5-ый счёт, 6-8 - пауза.	Из колонны перестроиться в пары лицом к друг другу или к предмету (игрушке).	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг, лёгкий без на полупальцах).	Повторение танца «Марш снеговиков»
17	Цыплятки	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз. На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз.	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Цыплятки».	Полуприседания с выставлением на пятку (одновременно). Упражнение «Воротики» в паре.
18	Цыплятки. Повторение	На 1-4 счёт - плавное поднятие рук вверх, на 5-8 - плавное опускание вниз На 1-2 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 3-4 - резкое опускание вниз. На 5-6 счёт - резкое поднятие рук вверх, на 7-8 - резкое опускание вниз.	В рассыпную - в круг (обозначенный шнурком).	Музыкально-ритмическая разминка «Цыплятки».	Разведение рук в стороны ладонями вверх. Притоп одной ногой. Упражнение «Воротики» в тройке.
19	Карусель	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук.	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Полуприседания с выставлением на пятку (поочерёдно). Притоп разными ногами (поочерёдно). Упражнение «Карусель» по 3-4 ребёнка.

20	Хоровод	На 1-4 счёт - плавное поднятие правой руки вверх, на 5-8 - плавное поднятие левой руки вверх. На 1-4 счёт - сжимание кулачков наверху На 5-6 счёт - плавное опускание обеих рук	В рассыпную - в колонну (шеренгу).	Ходьба по кругу (с носка, марш, широкий шаг, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, лёгкий бег на полупальцах с остановкой).	Танцевальный хороводный шаг с носка. <u>Комбинация</u> (16): 2 поднятия колена от бедра, руки на поясе. 4 притопа (поочерёдно). 2 шага с носка вперёд, руки «Полочкой». Наклон вперёд, руки «Полочкой», голова прямо.
21	Колобок	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание.	Построение в круг.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Колобок».	Поворот на полупальцах и топающим шагом в приседе. <u>Комбинация</u> (16): 3 приседания с разведением рук во 2 позицию, тройной притоп.
22	Гармошка	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1-4 счёт - плавно поднять руки вверх, 5-7 - пауза, 8 - резкое опускание.	Перестроение из шеренги в круг (соединение начала и конца шеренги).	Музыкально-ритмическая разминка «Колобок».	<u>Комбинация</u> (32): 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вперёд. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом вправо. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом назад. 3 releve по 6 позиции ног, 1 шаг с притопом влево. Упражнение «Гармошка», «Ёлочка».

23	Красные сапожки	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Перестроение из шеренги в круг (водящий заводит). Движение по кругу и выведение водящим в шеренгу.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении вперёд).	Разучивание пляски «Красные сапожки».
24	Красные сапожки. Повторение	На 1-4 счёт - поднятие рук вверх, на 5-8 - опускание вниз На 1 счёт - резко поднять руки вверх, 2-4 - пауза, 5-8 - плавное опускание.	Перестроение из колонны в круг парами. Движение по кругу в одном направлении.	Ходьба по кругу (на полупальцах, с высоким поднятием колена, семенящий шаг в приседе, лёгкий бег на полупальцах, прыжки на двух ногах в продвижении).	Повторение пляски «Красные сапожки».
25	Две лягушки	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Две лягушки».	Хлопки по указанию «Ловим комариков», «Ладушки», «Тарелочки». Упражнение «Отойди - подойди» в шеренге.
26	Змейка	Расширение круга - усиление звука А, сужение круга - ослабление звука А.	Сужение и расширение круга (в сцеплении за руки).	Музыкально-ритмическая разминка «Две лягушки».	Упражнение «Змейка» шагом на полупальцах в сцеплении за водящим. Присядка с выставлением ноги на каблук и присядка с хлопущкой (для мальчиков). Полуприсядка с выносом ноги на носок (для девочек).

27	Русские народные элементы танца	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, 2 хлопка, расширение круга, 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	<u>Комбинация в круге (16):</u> 4 шага с носка в круг, плавное поднятие рук вверх и опускание, 4 шага назад, поворот на полупальцах вправо вокруг себя.
28	Русские народные элементы танца	Разведение рук в стороны - усиление звука А, сведение рук перед собой ладонями - ослабление звука А.	Сужение круга, поворот вокруг себя, расширение круга, 2 хлопка.	Ходьба по кругу (с носка, марш, шаг с остановкой в позу, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	<u>Комбинация в круге (32):</u> 4 поднятия ног от колена назад, 2 приседания с поворотом головы вправо, влево. 4 поднятия ног от бедра вперёд, 2 приседания с наклоном головы вперёд.
29	Виноватая тучка	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, на 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук.	Перестроение из шеренги в круг. Движение по кругу со сменой направления по сигналу.	Разучивание музыкально - ритмической разминки «Виноватая тучка».	Упражнение «Молоточки» по 6 позиции ног (постукивания сокращёнными полупальцами). Перескоки с одной ноги на другую на расстояние шага (вправо, влево, вперёд, назад). Упражнение «Карусель» по 3-4 ребёнка со сменой направления.

30	Виноватая тучка. Повторение	На 1-4 счёт плавное поднятие вверх правой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз правой руки, на 1-4 счёт плавное поднятие вверх левой руки, на 5-8 счёт плавное опускание вниз левой руки. На 1-4 счёт плавное поднятие обеих рук, на 5-8 счёт плавное опускание вниз обеих рук.	Движение по кругу со сменой направления по сигналу. Перестроение в колонну.	Музыкально-ритмическая разминка «Виноватая тучка».	Разучивание гимнастической композиции с обручем.
31	Повторение пройденного материала. Подготовка к открытому мероприятию.	Повтор предыдущего упражнения.	Движение по кругу со сменой направления по сигналу. Повороты с переступаниями.	Ходьба по кругу (на полупальцах, шаг с высоким отбрасыванием пятки назад, шаг с остановкой, шаг в сочетании с прыжком на 8 - ой счёт, лёгкий бег на полупальцах).	Повторение гимнастической композиции с обручем.
32	<i>Открытое итоговое занятие</i>				

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 ног 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.

Раздел «Танцы» направленна 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.

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

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

Раздел «Строевые упражнения» 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»; «Буги Вуги»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Хитрый кот»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка повторяй» «Это что за маскарад».

Во время занятий проводится *пальчиковая гимнастика*, которая 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

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

1. Музыкальные произведения

М. Глинка	«Детская полька», «Жаворонок»
Д. Гречанинов	«Вальс»
Э. Григ	Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»
И. Дунаевский	«Полька»
Д. Кабалевский	«Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»
Л. Книппер	«Почему медведь зимой спит»
М. Карасев	«Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»

С. Майкапар «Вальс», «Мотылек», «Полька»
Н. Метлов «Зима прошла»
М. Мусоргский «Гопак»
А. Петров «Вальс»
Л. Половинкин «Медвежонок»
С. Прокофьев «Марш», «Вальс»
М. Старокадомский «Зайчик»
П. Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»: «Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая песенка», «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»
Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
Р. Шуман «Веселый крестьянин»
Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба», «Лявониha», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок», «Ходила младешенька».
Народные танцы: «Яблочко», «Барыня».
Народные песни: «Светит месяц», « Во поле берёза стояла».
Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.
«Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);

«Волшебство природы», (Музыка для малышей);
«Русские композиторы», (Малыш и классика).
Подвижные игры под музыку.

Материально – техническое обеспечение

Музыкальный центр-1
Магнитофон -1;
Шкаф для хранения пособий
Зеркала
Фортепиано – 2
Детские музыкальные инструменты (бубны, ложки, металлофон и др.)
Стулья
Стол

Аудио и CD:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей.
3. Радынова О.П. Мы слушаем музыку.
4. Железнова Е. Аэробика для малышей.
5. Железнов С., Железнова А. Ритмика «Веселые уроки».
6. Сборники песен М.Пляцковского, Б.Савельева, В.Шаинского, Г.Гладкова и др.

Литература

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,1997.-128с.
- 2.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
- 3.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352 с.
- 5.А .И.Буренина Коммуникативные « Танцы- игры для детей» Музыкальная палитра СПб 2004

- 6.Н.В. Нищева « Весёлая пальчиковая гимнастика» Детство- Пресс разработано в соответствии ФГОС
7. Т. Сауко , А. Буренина « Топ – хлоп малыши» , программа по музыкально- ритмическому воспитанию детей 2-3 лет
8. С . Коротаяева « Здравствуй, музыка!» СПб 2008
- 9.Н. В Нищева «Топ-топ- топотушки» Музыкально-художественное развитие детей дошкольного возраста. Детство- Пресс разработано в соответствии ФГОС- 2015г
- 10 Новоскольцева И.А., Каплунова И.М. Программа "Топ - хлоп, малыши!"
- 11.И.Каплунова, И.Новоскольцева «Праздник каждый день»
- 12.И.Каплуновой, И.Новоскольцевой «Топ-топ, каблучок».
13. Программный сборник "Ладушки". Автор: Новоскольцева И.А., Каплунова И.М.

Приложение № 1

Основные элементы, используемые в реализации программы

1.Постановка корпуса:

«Елочка» (Макушка тянется вверх)

«Мы солдаты»

2.Ходьба:

-Простой шаг в разном темпе и характере (спокойный - гуляем, четкий- маршируем, мягкий - как у кошечки).

-На носочках

-На пяточках

-Со скошенной стопой (косолапый мишка).

3.Бег:

-Мелкий, легкий (листки полетели, рассыпались «горошенки», бегут мышата, летят птички)

4.Ходьба и бег в сочетании:

-Мягкий шаг и легкий бег (кошка и мышка).

5.Прыжки:

-На двух ногах- темп умеренный. В конце года вариант с продвижением вперед, назад, на месте (прыгают зайчики, испугались лисы).

6. Бег и прыжки в сочетании:

-По принципу контраста (тихо- громко, быстро-медленно)

7.Притопы:

-Удар одной ногой в пол всей ступней.

-Топаем двумя ножками

8.Упражнения для кистей и пальцев рук:

-Руки поднимаем (вперед, в стороны, вверх одну или две)и т. д.

-Кисти: звенят колокольчики, стряхиваем водичку, машем до свидания.

-Пальцы: сжимаем кулачок, выбрасываем пальцы. (Когти у кошки, мягкие лапки).

-«Полочка» руки перед грудью лежат одна на другой

9.Взмахи руками:

-«Качаемся на качелях» (обеими руками и попеременно – с пружинкой в коленях).

-Характер мягкий и спокойный, веселый и резвый.

10.Упражнения на поднятие и опускание плеч:

-Характер мягкий и спокойный, веселый и резвый.

11.Упражнения для головы:

-Наклоны вперед (птичка пьет воду), наклоны в сторону (маленькие часики).

12.Упражнения для корпуса:

-Небольшие наклоны в сторону (неваляшки), наклоны корпуса вперед (подъемный кран)

10. Танцы:

« Капелька»

« Цветок»

« Котики и кошка»

« Кнопочка» и др.

Календарный учебный график

	Диагностика	Тематические занятия	Обобщающее занятие
октябрь	1	3	
ноябрь		4	
декабрь		4	
январь		4	
февраль		4	
март		4	
апрель		4	
май	1	2	1
Всего	2	29	1
Итого			32 часа

Режим занятий

Количество занятий в неделю 1	Количество занятий в месяц - 4	Количество занятий в год - 32
Длительность занятия 20 мин	Количество часов в месяц 1 час 20 минут	Общее количество часов 10 часов 40 минут

Формы работы с детьми и подведение итогов:

Основная форма проведения занятий - групповая и индивидуально - групповая.

5. Вводное занятие
6. Игровые занятия по теме недели
7. Обобщающие занятия
8. Открытые игровые занятия для родителей

Время проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность 15 минут, 1 час равен 20 минутам.

Примерная структура занятия:

5. Музыкальная разминка
6. Разучивание музыкально-ритмических движений, танцевальных шагов
7. Разучивание танцевальных композиций
8. Музыкально-игровое творчество детей

Организация образовательного процесса

	Этапы	Количество часов, %
1.	Подготовительная часть. Подготовка организма ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (<i>строевые, общеразвивающие упражнения</i>); ритмика; музыкально – подвижные игры; танцы (<i>танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы</i>); танцевально-ритмическая гимнастика.	15 %
2.	Основная часть. Основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика.	80%
3.	Заключительная часть. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и упражнения на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика.	5 %

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

IV. *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.

V. *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, креативная гимнастика.

VI. *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.

Принципы проведения:

1. Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности – непрерывность, планомерность всего курса занятий.
3. Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

7. Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

8. Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

9. Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Учебный план среднего дошкольного возраста

№ п\п	Перечень блоков занятий	Количество часов			Режим занятий
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гимнастика, общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения, шаги, элементы хореографии	6	2	4	Во второй половине дня, после 15-00, 1 час равен 20 мин
2.	Ритмические танцы, пластика, креативная гимнастика	14	4	10	
3.	Подвижные игры под музыку, музыкально-подвижные игры	5	1	4	
	Игры-импровизации, танцевальные игры	1		1	
	Пальчиковая гимнастика	1		1	
	Упражнения на дыхание	1		1	
	Упражнения на расслабление	1		1	
	Упражнения на укрепление осанки	1		1	
4.	Диагностика	2 час		2	

Содержание разделов программы

Тема	Ритмика	Танец	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Хореографические упражнения, Танцевальные шаги	Креативная гимнастика, Пальчиковая гимнастика, игромассаж

1-2	Вводное занятие. Все мы делим пополам	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 ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – крестом. Тройной шаг с притопом	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» Пальч. Гимнастика «Кораблик»
3-4	Волшебный цветок	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» рук из подготовительной поз. в 1и 2 Русский шаг - припадание	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо» Игровой самомассаж, «Оса»
5-6	Полька	Равновесие на одной ноге с опорой и без неё Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«полька» (йоксуполька), «Волшебный цветок» «Макарена»	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Эхо» «Музыкальные стулья»	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом» Тройной переменный шаг	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит» «Творческая импровизация»
7-8	Модный рок	Перестроение в две колонны. Размыкание по ориентирам. Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Модный рок» (любая современная), «Полька»	Упражнение с двумя лентами («Облака» В.Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки») «Усни-трава»	«Открытие» рук во 2 поз., ногу в сторону на носок, наклон корпуса в сторону Комбинация из выученных шагов	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
9-10	Падеграс	Бег по кругу с ноги на ногу. Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх;	Бальный танец «Падеграс» («Маленькая страна»), «Модный рок»	«Бег по кругу» (Кремена), упражнение с двумя лентами «Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин) «Часики»	«Игра с мячом» (Берлинская Полька) «Карлики и великаны»,	«Открытие» рук из подготовительной поз. в 1и 2, выставление ноги на носок «крестом», Шаг, шаг, тройной притоп	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»

11 - 12	Макарена	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	«Макарена», «Падеграс»	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу» Танец снеговиков	«Пятнашки» (песня «Тикотико») «Волк во рву»	«Открытие» рук в сторону и на пояс «Припадание» в сторону, «припадание с поворотом,	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»
13 - 14	Русский хоровод	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. 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	Русский хоровод (любая русская народная песня), «Макарена» Три поросёнка»	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен» «Козочки и волк»	«Открытие» рук в сторону и на пояс, Выставление ноги «носок – пятка» вперёд и в сторону	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
15 - 16	Кик	Построение в шеренгу по звуковому сигналу. 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	Танец «Кик» (музыка в стиле диско), «Русский народный»	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Шеренга – колонна – круг» «Игра – импровизация»	Подъём ноги через выставление на носок вперёд и в сторону Скрестный шаг в сторону, выставить ногу на пятку, руки открыть в стороны «ёлочка»	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!» Пальч. Гимнастика «Жук»

17 - 18	Давай танцуй	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба с препятствиями.	«Давай танцуй» (музыка в стиле диско) «Кик»	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцковский) «Марш»	«Музыкальные змейки» «Ловля обезьян»	Прыжки из 1 позиции во 2 Прямой галоп, галоп в сторону	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой» Пальч. Гимнастика «Птички прилетели»
19 - 20	Современник	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом Ходьба с увеличением темпа.	«Современник» (музыка в стиле диско) «Давай танцуй»	«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Капканы» Найди предмет. «К своим флажкам»	Прыжки из 1 позиции во 2 Шаг польки	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу» Дыхательные упражнения
21 - 22	Полька	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из одной колонны в три.	«Артековская полька» (любая полька), «Современник»	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев» «Музыкальные змейки»	Шаг польки	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене» Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар»
23 - 24	Танец с хлопками	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю Перестроение из одной колонны в три.	«Танец с хлопками» (музыка в стиле диско), «Артековская полька»	«По секрету всему свету» - танцевальное беговое упражнение В.Шаинский, «Белочка» Хореографические упражнения. «Вальс цветов»	«Гонка мяча по кругу» «Гулливер и лилипуты»	Прыжки с вынесением ноги на носок вперёд	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»

25 - 26	Полька тройками	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Построение по кругу в парах.	«Полька тройками» (любая полька), «Танец с хлопками»	«Антошка» В.Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плечо – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д. Тройной шаг с притопом	Музыкально-творческая игра «Займи место»
27 - 28	Московский рок	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс Построение по кругу в парах.	«Московский рок» (музыка в стиле диско), «Полька тройками»	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Игра с мячом» (Берлинская полька)	Исходное положение – 1 позиция, руки вниз, плечо – руки в 1 позицию, исходное положение – руки во 2 позиции, закрыть руки в подгот. позицию, на носках переступаниями, повернуться во 2 точку класса и т.д.	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»
29 - 30	Кадриль	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка Перестроение из одной колонны в три.	«Круговая кадриль» (муз. размер 2/4), «Московский рок»	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцович)	Поворот вправо, влево из 3 позиции ног Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	Творческая игра «Море волнуется»
31 - 32	Спенк. Итоговое открытое занятие	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс Построение по кругу в парах.	Ритмический танец «Спенк»(музыка в стиле диско), «Круговая кадриль»	«Аэробика» Музыка Ю. Чичкова	«Музыкальные змейки»	Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса Работа со спорт. атрибутом. Партерная гимнастика. Комбинация из шагов польки, галопа и прыжков	«Разотру ладошки сильно» Сюжетное занятие «Приходи, сказка!» Письмо от Бабы-Яги. «Королевство лилипутов» Прощание со сказочными героями. Подведение итога.

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 ног 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 2 счёта, на каждый счёт; поочередное поднимание и опускание рук по линиям.

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 враспынную; 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).

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.

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 завершённость. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

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

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.

Раздел «Игровой самомассаж» направлен на 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»; «Нырание»; «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 сохраняю».

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 повторйй» «Это что за маскарад».

Раздел «Игры – путешествия» (сюжетные занятия) включают в себя все виды подвижной деятельности. Служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, побывать, где захочешь и увидеть, что хочешь, стать, кем мечтаешь.

Раздел «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.

Методическое и материально – техническое обеспечение программы

Методическое

1. Музыкальные произведения

М. Глинка	«Детская полька», «Жаворонок»
Д. Гречанинов	«Вальс»
Э. Григ	Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс»
И. Дунаевский	«Полька»
Д. Кабалевский	«Клоуны», «Марш», полька из оперетты «Весна поет»
Л. Книппер	«Почему медведь зимой спит»
М. Карасев	«Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»
С. Майкапар	«Вальс», «Мотылек», «Полька»
Н. Метлов	«Зима прошла»
М. Мусоргский	«Гопак»
А. Петров	«Вальс»
Л. Полонинкин	«Медвежонок»
С. Прокофьев	«Марш», «Вальс»
М. Старокадомский	«Зайчик»
П. Чайковский	Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета «Щелкунчик»: «Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая песенка»,

«Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная французская песенка»

Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»

Р. Шуман «Веселый крестьянин»

Русские народные песни: «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Из-под дуба», «Лявониha», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок», «Ходила младешенька».

Народные танцы: «Яблочко», «Барыня».

Народные песни: «Светит месяц», « Во поле берёза стояла».

Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.

«Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);

«Волшебство природы», (Музыка для малышей);

«Русские композиторы», (Малыш и классика).

Подвижные игры под музыку.

Материально – техническое обеспечение

Музыкальный центр-1

Магнитофон -1;

Шкаф для хранения пособий

Зеркала

Фортепиано – 2

Детские музыкальные инструменты (бубны, ложки, металлофон и др.)

Стулья

Стол

Аудио и CD:

7. Буренина А.И. Ритмическая мозаика.
8. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей.
9. Радынова О.П. Мы слушаем музыку.
10. Железнова Е. Аэробика для малышей.
11. Железнов С., Железнова А. Ритмика «Веселые уроки».
12. Сборники песен М.Пляцковского, Б.Савельева, В.Шаинского, Г.Гладкова и др.

Литература

1. А.И.Буренина «Ритмическая мозаика» Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.,1997.-128с.
- 2.Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. – М., 2001.
- 3.Шукшина З. Ритмика. – М., 1976.
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 352 с.
- 5.А .И.Буренина Коммуникативные « Танцы- игры для детей» Музыкальная палитра СПб 2004
- 6.Н.В. Нищева « Весёлая пальчиковая гимнастика» Детство- Пресс разработано в соответствии ФГОС
7. Т. Сауко , А. Буренина « Топ – хлоп малыши» , программа по музыкально- ритмическому воспитанию детей 2-3 лет
8. С . Коротаяева « Здравствуй, музыка!» СПб 2008
- 9.Н. В Нищева «Топ-топ- топотушки» Музыкально-художественное развитие детей дошкольного возраста. Детство- Пресс разработано в соответствии ФГОС- 2015г
- 10 Новоскольцева И.А., Каплунова И.М. Программа "Топ - хлоп, малыши!"
- 11.И.Каплунова, И.Новоскольцева «Праздник каждый день»
- 12.И.Каплуновой, И.Новоскольцевой «Топ-топ, каблучок».
13. Программный сборник "Ладушки". Автор: Новоскольцева И.А., Каплунова И.М.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777230

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 12.07.2024 по 12.07.2025