Управление образования администрации
Ростовского муниципального округа
муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 6 от 28 августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М.Тарарушкина
С.А. Куликова

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

(для детей 5-7 лет)

Срок реализации: 1 год

Составитель: Макарова Татьяна Андреевна
педагог дополнительного образования

Ростов, 2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..... 3

1. Пояснительная записка……..... 4

2. Учебный (тематический) план..... 7

3. Содержание программы……..... 8

4. Организационно-педагогические условия реализации программы…….. 10

Библиографический список..... 12

Приложение примерный календарный (тематический) план……. 15

Ритмические танцы……. 24

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, самое лучшее, самое совершенное
и радостное, что есть в жизни
– это свободное движение под музыку.
И научиться этому можно у ребенка
и вместе с ним.
А. И. Буренина

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В последнее время в дополнительном образовании все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

• Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

• Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

• Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей с учетом ФГОС.

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.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон от музыки - к движению. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

При составлении программы использовались следующие программы и технологии:

- программа «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина
- программа «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворова
- программа «Учите детей танцевать» Т.В. Пуртова

- а также включает ряд авторских методик: «Игровая хореография» О. Киенко, «Коммуникативные игры и танцы» О. Воеводиной, «Танцуем, играя» А. Евтодьевой.

Данная программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании», Уставом МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Данная программа по ритмике имеет художественно - эстетическую направленность.

Программа «Ритмика и танец» ориентирована на детей в возрасте 5-7 лет. Занятия проводятся на базе детского сада в музыкальном зале.

Категория обучающихся

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей).

Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровью. Обучающиеся предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Цель и задачи программы

Цель программы - обучение детей творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности;

- развитие навыков ориентировки в пространстве;

- развитие координации движений и пластики, навыков владения своим телом;

- развитие выворотности ног;

- развитие опорно-двигательного аппарата;

- развитие танцевального шага.

Воспитательные:

- формирование коммуникативных навыков.

- воспитание трудолюбия;

- воспитание стремления к двигательной активности;

- воспитание ответственности, упорства, силы воли;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- способствовать формированию личности инициативной, целеустремлённой;

- воспитание коллективизма.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 72 часа (36 недель × 2 часа в неделю).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий – групповые занятия. Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,

- разминку,

- ритмические упражнения,

- партерный экзерсис,

- подведение итогов занятия.

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.

2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	2	3	Первичная диагностика – собеседование
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	20	24	Педагогическое наблюдение
3	Партерная гимнастика.	0	10	10	Педагогическое наблюдение
4	Танцевальные этюды, игры, танцы.	4	30	34	Педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие.	0	1	1	Итоговая аттестация
	Всего:	**13**	**59**	**72**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие (3 часа)

Теория: Цели и задачи обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика: Первичная диагностика. Беседа.

Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений (24 часа)

Теория: Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Элементы танцевальных движений. Знакомство детей с элементами танцевальных движений. Правила исполнения танцевальных движений. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: музыка, темп, такт. Правила выполнения упражнений. Последовательность.

Практика:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса.

Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочерёдные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки.

Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;

- построение в круг;

- построение в линию;

- построение в две линии.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве. Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.

Тема 3. Партерная гимнастика (10 часа)

Теория: Понятие «партер» и значение. Знакомство с элементами партерной гимнастики. Правила выполнения движений. Правила выполнения упражнений. Последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика: Ознакомление с элементами партерной гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;

- упражнения для стоп;

- упражнения для развития растяжки;

- упражнения для позвоночника.

Выполнение тренировочных упражнений на полу. Комплекс упражнений направленный на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы (34 часов)

Теория: Методика исполнения основных движений. Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика:

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;

- сочинение с детьми танцевальных этюдов;

- ознакомление детей с играми;

- применение игр на занятиях.

Тема 5. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Опрос по пройденному материалу. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

Методические материалы включают в себя:

- методические пособия и учебные пособия по обучению современному танцу;
- литература по ритмике, пластике, танцу;

- словари терминов;

- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;

- фотографии;

- видео – аудиозаписи;

- фонограммы.

Кадровые условия: педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Список используемой литературы

Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. (с изм. на 2025 г.)

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. №652н об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

8. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»

9. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

11. Устав МОУ ЦДОД имени Н.М. Тарарушкина.

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
5. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.
7. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
8. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
10. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
11. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
12. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
13. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.

14. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерный календарный (тематический) план

№ п\п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
1 неделя					
1.		Вводное занятие. Первичная диагностика. Знакомство с задачами первого года обучения. Инструктаж по ТБ.	1	Групповая	Первичная диагностика
2.		Танцевальная азбука. Знакомство детей с танцевальной азбукой. Танцевальная разминка.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
2 неделя					
3.		**«Азбука танца»** «Спокойный шаг» «Воробушки» «Попрыгаем легко» «Побегаем» «Покружились» Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
4.		**Танец-игра**. Знакомство с играми- танцами	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
3 неделя					
5.		**«В гости к сказке».** Имитация походки лисички, мишки, зайчика, летающих птичек.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
6.		**«Веселая дорожка».** Пружинка, выставление ног поочередно на пятку. Повороты вправо и влево	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
4 неделя					
7.		**Игра - танец «Зверюшки».** Движения, шаги, имитация повадков животного в танце	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
8.		**Разминка «Ходим - бегаем».**	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок, бег.			
5 неделя					
9.		**Азбука движения «Пружинка» «Упражнение с листочками» «Передача листочка» «Ходим - прыгаем» «Ножками затопали».** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
10.		**Танец «Листопад».** Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
6 неделя					
11.		**Танец-игра «Я танцую в право».** Разучивание выученных движений с рисунком танца. Передавать задорный характер музыки.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
12.		**Пальчиковые игр «Засолили мы капусту».** Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
7 неделя					
13.		**Танец – игра «Мы веселые ребята».** Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Поскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		выбрасыванием ноги вперед			
14.		**Танец с ленточками.** Умение правильно ориентироваться в пространстве.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
8 неделя					
15.		**Игра «Покажи и посмотри».** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
16.		**Разминка «Ходим и бегаем» «Игривый котик».** Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный). Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
9 неделя					
17.		**Азбука движения «по следам».** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
18.		**Танец «Танцуем сидя»** Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
10 неделя					
19.		**Пляска** Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке. Передавать задорный характер музыки.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
20.		**Танец - игра «Поиграем в**	1	Групповая	Педагогическое

		прятки». Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.			наблюдение
11 неделя					
21.		**Разминка «Лесная сказка».** Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный). Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
22.		**Азбука движения «Путешествие в танцевальную страну».** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
12 неделя					
23.		**Танец «Стирка»** Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
24.		**Танец - игра «Медвежата».** Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», «Линия».	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
13 неделя					
25.		**Игра «Ищи свой цвет».** Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
26.		**Танец «Барабан»** Пробудить интерес к	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		занятиям. Изучение танцевальной ходьбы			
14 неделя					
27.		**Азбука движения.** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
28.		**Танец «Хлопушек»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
15 неделя					
29.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
30.		Движения под музыку, выполнение ритмических упражнений, хлопки и притопы на сильную, слабую долю и с различным ритмическим рисунком.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
16 неделя					
31.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Выполнение тренировочных упражнений на полу.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
32.		Танцевальные этюды Движения. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
17 неделя					
33.		Танцевальные элементы народного танца. Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
34.		**Азбука движения «Русская пляска».** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		Постановка корпуса, рук, ног и головы.			
18 неделя					
35.		**Танец - полька «Цветов».** Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», «Диагональ», «Линия».	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
36.		**Танец «Два веселых гуся».** Умение правильно ориентироваться в пространстве.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
19 неделя					
37.		**Танец «Приокская кадриль»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
38.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
20 неделя					
39.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
40.		**Азбука движения** «Моталочка, ковырялка, вращение, шаг с пике, прыжки с поднятием колена с пятки». Работа по диагонали, ориентирование в классе.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
21 неделя					
41.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Растяжка.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
42.		**Игра «Хлопки».** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
22 неделя					
43.		**«Дискоразминка», «Музыкальные игры».** Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
44.		Танцевальная разминка.	1	Групповая	Педагогическое

		Партерная гимнастика. Игротанцы			наблюдение
23 неделя					
45.		**Игра «Руки, ноги, голова-веселая игра».** Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
46.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
24 неделя					
47.		**Игра «Мыльные пузыри»** Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг» - широкий и узкий.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
48.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Игротанцы	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
25 неделя					
49.		**Танцевальные этюды: «Дождик», «тихий час», «папуасы».** Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
50.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Танцевальные этюды.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
26 неделя					
51.		**Танец «Вежливый танец»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
52.		Танцевальная разминка. Партерная гимнастика. Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
27 неделя					
53.		**«Дискоразминка», «Музыкальные игры».**	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		Совершенствование в исполнении выученных движений.			
54.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
28 неделя					
55.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
56.		**Танец «Полька».** Совершенствование в исполнении выученных композиций	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
29 неделя					
57.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
58.		Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Танцевальные этюды.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
30 неделя					
59.		**Партерная гимнастика «Прогулка».** Комплекс гимнастических упражнений	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
60.		**Танцевальные игры: «Заводим волчки», «Мячики».** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
31 неделя					
61.		**Игра «Кружки и стайки».** Умение правильно ориентироваться в пространстве.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
62.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

		ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений.			
32 неделя					
63.		**Танец «Гавот»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
64.		**Танец «Гавот»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
33 неделя					
65.		Партерная гимнастика. Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Танцевальные этюды.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
66.		**Танец «Белка с орешками»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
34 неделя					
67.		**Игра «Веселый автобус».** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
68.		**Игра «Ребята-лягушата».** Умение правильно ориентироваться в пространстве.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
35 неделя					
69.		**Танец «Пингвины»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
70.		**Танец «Веселые дети»** Совершенствование в исполнении выученных движений.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
36 неделя					
71.		Танцевальная разминка. Танцевальные этюды.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение
72.		Итоговое занятие.	1	Групповая	Педагогическое наблюдение

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Танец «Танцуем сидя»

Музыкально-ритмическое упражнение для детей 5-7 лет. Музыкальное сопровождение — песня «Танцуем сидя»

Задачи: развитие координации движений, чувства ритма, зрительного и слухового внимания, творческих способностей.

И. п.: дети стоят лицом к зрителям в 4-х колонках, ноги в 1-й позиции, руки на поясе.

1 куплет

1 фигура (упражнения для головы):

1—8 такты — наклоны головой по 2 раза вперёд, вправо, влево, назад.

2 фигура (упражнения для рук). Руки к плечам — пальцы в кулачках, поднять руки вверх — пальцы выпрямить, повторить все 2 раза. Далее те же движения, но руки отводить в стороны.

3 фигура (со словами). И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Отвести правую руку в сторону и снова поставить на пояс, затем так же левую.

Держа руки на поясе, выполнить два наклона вправо, на повторение — два наклона влево.

4 фигура. На слова «Вы дотянитесь...» - поднять руки вверх, наклониться вниз, достать руками до пола - повторить 2 раза.

5 фигура. Ударить по коленкам 2 раза, ударить в ладоши 2 раза — повторить 2 раза.

Припев

Повторять на словах: «кря», «мяу», «гав» и т. д., резко выпрямлять руки вперёд, делая хватательные движения пальцами, затем опуская руки вниз.

Проигрыш- Выполнять любые ритмические движения до конца музыки.

2 куплет

1-8 такты — руками, согнутыми в локтях, взмахивать вверх-вниз — 4 раза, далее развести руки в стороны, кулачки разжать, затем опять пальчики

собрать в кулачки, руки согнуть в локтях. Повторить 4 раза. 9-16 такты — движения повторяются.

Припев. Повторить движения 1 фигуры.

Проигрыш. Повторить движения, описанные выше.

Выполняя этот музыкальный тренаж, можно проявлять фантазию, добавлять новые ритмические движения, можно их менять каждый раз, не запоминая.

Танец «Стирка»

Музыкальное сопровождение - музыка Л. Армстронга. Для детей 5-7 лет.

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений, ритмического слуха.

Дети стоят свободно по залу лицом к зрителям. И.п. — ноги вместе, руки согнуты в локтях и прижаты к себе.

1фигура

4 раза отводят правую ногу в сторону от себя на носок, а руки, согнутые в локтях, поднимают вверх- вниз — 4 раза. На повторение музыки выполнить эти же движения с левой ноги. Все движения повторить,

2фигура

2 приставных шуга вправо, раскрывая руки и стороны и возвращая в исходное положение — 2 раза. На повторение музыки — те же движения влево. Все движения повторить.

3фигура

Стоя на месте, резким движением обе руки вверх — вниз, вправо 2 раза и влево 2 раза. Затем вниз 2 раза к правой ноге, вниз 2 раза к левой ноге, притопывая пяткой (как в «Стирке»).

4фигура

4 шага вперед с «точкой» (шаг правой ногой, левую — приставить с точкой на носок, без веса), одновременно руками выполнять лёгкие взмахи нал головой в ритм музыки вправо — влево — всего 4 раза.

Музыка повторяется

Повторить движения 1— 4 фигуры. 4-ю фигуру выполнить 2 раза в соответствии с музыкой.

5фигура

Правую ногу поставить скрестно перед левой ногой, руки согнуты в локтях, прижать к себе — повернуться на 180 градусов — повторить 4 раза.

Пауза в музыке

Вскинуть руки вверх — остановиться, затем медленно опуститься на одно колено, опустить голову, обхватив себя руками.

6фигура

Медленно подняться, вытягивая руки вверх, сделать 4 раза «Мельницу» и, протянув руки вперёд, с выпадом остановиться.

7фигура

Медленно поднимаясь, руки плавно поднять вверх. Исполнить «Мельницу» 4 раза и, протянув руки вперёд — (вверх с выпадом, зафиксировать позу.

Примечание. Танец рекомендуется исполнять на спортивных праздниках и различных конкурсах.

Танец «Барабан»

Музыкальное сопровождение — «Рок-н-ролл» Э. Пресли. Для детей 5-7 лет.

Задачи: развитие ритмического слуха, координации движений.

Вступление. Дети стоят свободно по залу, слегка пружиня коленями в соответствии ритмом музыки. Руки свободно.

1 фигура

1-2 такты — правая рука резко, от плеча, выбрасывается вправо-влево — по 2 раза. Кисть, собранная в кулак, раскрывается одновременно в такт пружинят колени.

3-4 такты — те же движения повторяются, но рука выбрасывается вверх, от плеча (по 2 раза).

5—8 такты — движения повторяются левой рукой.

2 фигура («Барабан») И.п. Правая нога согнута в колене (имитируется, что на ней барабан).

1-4 такты — правая рука, согнутая в локте, делает махи над коленом 8 раз («щёточки»). Одновременно притопывать пяткой правой ноги. Левая рука на левом бедре.

5-8 такты — правая рука имитирует «стук барабанных палочек».

При этом нужно притопывать носком правой ноги (8 раз).

Движения повторяются с левой стороны.

3фигура

Движение рук повторяется, как в 3-й фигуре, но двумя руками одновременно (8 раз),

4фиура

1—2 такты — два прыжка назад с хлопками.

3-4 такты — хлопки и легкий бег вперед, поднимая колени. Руки согнуты в локтях (как в «паровозике»). Повторить 4 раза.

5фигура

Руками, соединенными в «замок», на каждый счёт ударять:

1такт — в правое плечо.

2такт — в левое плечо.

3такт — наклоняясь — по правому колену.

4такт — по левому колену.

5-6 такты — 2 хлопка в ладоши.

7такт — прыжок на двух ногах.

8такт — пауза (стоять).

Далее продолжать можно любые фигуры, согласно ритму, на усмотрение педагога.

Танец «Приокская кадриль»

Для детей 5-7 лет

В танце участвует группа детей.

И.п. Дети стоят парами, лицом по линии танца по четвёркам. Руки соединены: правая рука мальчика и левая девочки.

1 фигура. «Воротики»

1—2 такты — в каждой четверке вторая пара пробегает под руками первой пары и становится впереди. Одновременно первая пара отбегает назад, не разъединяя рук (меняются местами).

3—4 такты — движения повторяются, первая пара снова становится впереди. Фигура исполняется 4 раза.

2фигура

1-2 такты — повернувшись лицом друг к другу, выбрасывают ножки вперёд — 7 раз. Руки впереди «полочкой». На счёт «8» — хлопок в ладоши.

3—4 такты — кружиться на лёгком беге, соединив правые руки «крендельком».

Фигура повторяется.

Повторяется снова 1-я фигура — «Воротики».

3фигура

1-2 такты — мальчики, повернувшись лицом к центру, изображая игру на дудочке, идут к центру, немного раскачиваясь. Девочки в это время в такт хлопают в ладоши.

3-4 такты — повернувшись кругом, мальчики идут обратно на свои места. Девочки продолжают хлопать.

5-8 такты — мальчики на месте «играют на дудочке», а девочки кружатся на месте, отбрасывая назад ножки, согнутые в коленях.

Музыка, затихая, замедляет темп. Пары плавно расходятся на общий круг» соединив руки. Корпус слегка повернуть вправо, по линии танца.

4фигура

На повтор музыки 1-й части (8 тактов) дети бегут по кругу лёгкими шагами. Бегут ещё на два такта (9-10-й), останавливаются лицом к центру. На ударные звуки музыки ударяют ладошками по коленям 8 раз.

3такт — поднимают плечики, разводят руками. Удивлённо смотрят вправо.

4такт — движение повторяется влево.

До конца музыки ударяют часто по коленям и на последний аккорд поднимают руки вверх, притопнув ногой.

«Вежливый танец»

Музыкальное сопровождение — венгерская народная мелодия.

И.П. Парами, липом по линии тайна. Руки соединены (правая у мальчика, левая у девочки), вытянуты вперед.

1часть

1-4 такты — идут парами простыми лёгкими шагами (8 шагов), начиная с правой ноги.

5- 8 такты — мальчик обходит девочку сзади, приходя на её место, и берет ее за другую руку. Во время обхода девочка продолжает идти небольшими шагам вперёд.

На повторение 1-4 тактов пара продолжает идти вперёд (8 шагов).

5-8 такты— девочки обходит сзади мальчика, приходя в исходное положение. Они продолжают идти вперёд. С окончанием 8-го такта берутся за руки лицом друг к другу («лодочка»).

2часть

9-12 такты — движение боковым галопом по линии танца. Остановка с прыжком.

13-16 такты — не разъединяя рук кружатся парами на простых шагах, приходя на свое место.

Вторая часть музыки повторяется еще раз. Движения соответственно повторяются.

Танец «Гавот»

Музыка В. Шпачек. Для детей 6—7 лет.

Умеренно

И.п. Дети стоят парами по линии танца. Правая рука мальчика и левая рука девочки соединены впереди. Свободные руки слегка отведены от корпуса. 1—2 такты — вступление.

1фигура (8 тактов)

Четыре лёгких шага вперёд. Левая нога приставляется с лёгким приседанием (2 раза).

Музыка и движения повторяются. На последний счёт — поворот кругом.

Пара становится против линии танца и повторяет движения 1-й фигуры 2 раза. Остановиться друг перед другом.

2фигура (8 тактов)

Соединив руки (правая рука мальчика с левой рукой девочки), пара исполняет 4 шага и 2 лёгких приседания, двигаясь по часовой стрелке — 2 раза.

Повернувшись кругом, поменять руки и исполнить то же движение 2 раза против часовой стрелки.

С окончанием музыки — поклон.

Танец «Белка с орешками»

Музыкальное сопровождение — русская народная песня «Во саду ли...»

Дня детей 5 лет

Участвуют: воспитатель— «Белочка», 6-8 детей в шапочках «белочек». В рука у всех по два орешка.

Вступление. Белка и «бельчата» бегут вокруг ёлки или по кругу.

Тема

1—2 такты — Белка и «бельчата» ударяют орешками около правого уха 3 раза, затем 3 раза — около левого уха.

3-4 такты — повторяются движения 1— 2 тактов.

5-8 такты — кружатся «округ себя на лёгком пружинном беге, вращая кистями рук с орешками на уровне глаз («фонарики»),

9-16 такты — повторяются движения 1-8 тактов.

Отыгрыш. Белочка зовет к себе всех «бельчат», ближе к зрителям, и с окончание музыки они приседают на корточки, лицом к зрителям, вместе с Белочкой.

Тема

1-4 такты — ударяют орешками об пол в ритм музыки: вправо 3 раза, влево 3 раза. (Повторить 2 раза).

5-8 такты —вращают кистями рук с орешками («фонарики»).

9-16 такты - повторяются движения 1-8 тактов.

Отыгрыш. Белка зовёт всех «бельчат» за собой, и они бегут, образуя круг.

Тема

Белка показывает движение, а «бельчата» повторяют.

Описание движений

1 такт — счёт «раз» — выставить правую ногу вперед на каблук. Руки раскрыты в стороны. Счёт «два» — правую ногу приставить, руки, согнутые в локтях соединить перед грудью (стукнуть орешками).

2 такт — движения повторяются с другой ноги.

3-4 такты — повторить движения 1 и 2 тактов.

5-8 такты — кружатся вокруг себя легкими шагами.

9-12 такты - Белка ставит корзиночку в центре зала, а «бельчата», подбегают к ней, кладут в неё орешки. Белка берет корзину с орешками. Все кланяются зрителям.

Танец «Пингвины»

для детей 5-7 лет Музыка из к/ф «Бум»

И.п. Основная стойка, колени согнуты. Руки прижаты вдоль корпуса, ладони подняты («крылышки»).

Основное движение (на 4 такта)

На счёт «раз» - носок правой ноги в сторону (пятка на полу).

Одновременно отвести правую руку направо с поднятой кистью.

На «и» — вернуться в исходное положение.

На счёт «два- и» — движения повторить с левой ноги.

На счёт «три» — то же движение левой рукой.

«И» — исходное положение.

На счёт «четыре-и» — движения повторяются.

5такт — приподнять только носочки (словно за ниточки). Руки от локтя поднимаются вверх и слегка перед собой.

«И» — опустить руки.

6такт — движения повторяются.

7такт — развести пятки в стороны, приподнять локти на уровне плеч.

«И» — исходное положение.

8такт — движение повторяется.

Можно варьировать это основное движение с различными перестроениями. Ниже приводятся варианты.

А.1-8 такты — поворот вокруг себя «вразвалочку» (имитируя шаги пингвина).

Б. 1-4 такты — 4 шага к центру (шаг «пингвинов»). Поклониться.

В. 1-4 такты — дети идут друг за другом по кругу шагом «пингвина».

Г. 5-8 такты — повернуться крутом, продолжая идти по кругу против линии танца. Перед каждым вариантом исполняется основное движение.

Танец «Хлопушек»

Музыка Баумфельда. Для девочек 5 лет.

Участвуют 10-12 девочек. На головах у них шапочки — «хлопушки».

И.п.: девочки стоят вокруг ёлки друг за другом, зная свою пару.

Музыка А

1—8 такты — легко бегут вокруг ёлки друг за другом.

Музыка Б

9—12 такты — кружатся вокруг себя вправо.

13-15 такты — кружатся вокруг себя влево.

16—18 такты — образуют пары, берутся за руки и становятся друг за другом по линии танца.

Музыка А (повторяется)

Девочки бегут парами вокруг ёлки, с концом музыки останавливаются лицом друг к другу.

Музыка В

1-2 такты — громко хлопают в ладоши по 3 раза.

3—4 такты — на лёгком беге меняются местами.

5—8 такты — движения повторяются, как в 1—4 тактах.

9-10 такты — тихо хлопают по 3 раза около правого ушка, затем левого.

11—12 такты — меняются местами на лёгком беге.

13—16 такты — движения повторяются, как в 9-12 тактах.

Музыка Г

1—8 такты — легко бегут по одному вокруг ёлки.

Музыка Д

1-4 такты — девочки свободно, на лёгком беге, кружатся по всему залу, приближаясь к зрителям.

5такт — останавливаются лицом к зрителям.

6такт — громко хлопают 4 раза.

7такт — стоят на месте, слушая музыку.

8такт — повторяется движение 6 такта (4 хлопка).

9такт —- делают 2 хлопка.

10такт — делают 1 хлопок.

Танец «Веселые дети»

Для группы детей 5-7 лет Музыкальное сопровождение — литовская народная мелодия.

Задачи: развитие слухового и зрительного внимания, координации движений, чувства ритма, ориентировки в пространстве, общительности.

Реквизит: бутафорская гармошка.

И. п. — дети стоят парами по кругу.

1 фигура Музыка А. Бег по кругу в парах.

Музыка В. Дети поворачиваются лицом друг к другу. Девочки держатся за юбочку, слегка разводя в стороны ее концы, у мальчиков руки за спиной.

1фраза. На счет «раз-и-два» — 2 раза ударить носком правой ноги о пол, затем 3 притопа на месте.

2фраза — то же левой ногой, затем 3 притопа на месте.

3фраза — 3 хлопка справа от головы, затем то же слева.

4фраза — кружение в парах (руки «лодочкой»).

Повторение музыки — повторение хлопков справа и слева, а затем мальчики делают жест «до свидания», а девочки перебегают к другому партнеру (по линии танца).

2-4 фигуры

Повторение движений 1 фигуры, только на последние такты 4 фигуры дети становятся в общий круг, а в центр круга заходит Гармонист (в руках — бутафорская гармошка).

5фигура

Музыка А. Дети бегут по кругу, взявшись за руки, а Гармонист «играет», стоя в центре круга.

Музыка В. Дети выполняют движения 1 фигуры, только лицом в центр круга. Вместо кружения подбегают к центру.

На повторение музыки повторяют хлопки и отбегают от центра,

Гармонист становится в общий круг.

6фигура

Музыка А. Дети бегут «змейкой» вперед на зрителя за Гармонистом.

Музыка В. Дети останавливаются шеренгами лицом к зрителям.

Повторяют движения соответственно музыке. После хлопков кружатся на месте по одному, в конце поворачиваются к зрителям и поднимают руки вверх.