

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 112»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 112»
Протокол № 1 от 30 августа 2022 года



УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 112»
И.В.Марченко
30.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности для детей 6-7 лет
«Са-Фи-Дансе»

Срок реализации: 1 год

Автор: Темникова О.А
воспитатель МБДОУ МО
г. Краснодар Детский сад № 112»

г. Краснодар, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Организация образовательного процесса	4
3. Цели и задачи	5
4. Основные педагогические принципы	6
5. Целевые ориентиры	7
6. Содержание разделов программы	8
7. Методика обучения	8
8. Условия необходимые для реализации программы	11
9. Возрастные нагрузки	11
10. Учебно-тематический план занятий	13
11. Перспективный план работы	14
13. Список используемой литературы	18

Пояснительная записка

В дошкольном возрасте внимание детей ещё неустойчиво, дети отличаются большой подвижностью и впечатлительностью, поэтому они нуждаются в частой смене движений. Для успешного достижения результатов на занятиях ритмики необходимо чередовать разные виды музыкально - ритмической деятельности: использовать музыкально-ритмические игры, этюды, пальчиковую гимнастику. Они коротки, разнообразны и доступны детям по содержанию. Особое место в программе уделяется подбору музыкально-ритмического репертуара, который выполняется ежегодно в связи с современными требованиями. При этом он отвечает требованиям высокой художественности, воспитывает вкус ребёнка и обогащает его разнообразными музыкальными впечатлениями, вызывая моторную реакцию, а также удобен для двигательных упражнений.

Ритмика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте и на открытых занятиях!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Основой дополнительной общеразвивающей программы «ТУТТИ» является программа Е.Г. Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей. - Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2016г.

Актуальность хореографического образования

Хореография как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор.

Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки - от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развивается способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Организация образовательного процесса

Программа по ритмике рассчитана на три года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В *танцевально-ритмическую гимнастику* входят разделы: ритмика, гимнастика, танец.

В *нетрадиционные виды упражнений* входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

В *креативную гимнастику* входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Всего 36 учебных часов.

С целью сохранения здоровья и исходя из программных требований продолжительность занятия соответствует возрасту детей.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста:

6 до 7 лет - не более 30 минут

Структура занятия.

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

1. *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.

2. *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 и балетные танцы, гимнастика.

3. *Заключительная часть* занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводятся итоги, 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.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Для девочек. Гимнастический купальник. Юбочка шифоновая (в тон цвету купальника). Балетки белого цвета, носки или лосины. Волосы должны быть собраны в пучок.

Для мальчиков. Футболка белого цвета. Шорты темного цвета. Балетки белого или черного цвета.

Цели и задачи

Цель: Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Задачи:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений

- развитие ловкости, точности, координации движений
- развитие гибкости и пластичности
- воспитание выносливости, развитие силы
- формирование правильной осанки, красивой походки
- развитие умения ориентироваться в пространстве
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.

- развитие творческого воображения и фантазии
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове

4. Развитие и тренировка психических процессов.

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления
- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным
- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Основные педагогические принципы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.

Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от простого к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

- развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;

- развитие музыкальной памяти.

2. Развитие двигательных качеств и умений

- развитие ловкости, точности, координации движений

- развитие гибкости и пластичности

- воспитание выносливости, развитие силы

- формирование правильной осанки, красивой походки

- развитие умения ориентироваться в пространстве

- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений

3. Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку.

- развитие творческого воображения и фантазии

- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове

4. Развитие и тренировка психических процессов.

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме

- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления

- тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов

5. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности.

- воспитание умения сопереживать другим людям и животным

- воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Основные педагогические принципы

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.

Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

2. Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

3. Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

4. Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

5. Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

Содержание разделов программы

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Раздел «Танец» 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.

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 «Пальчиковая гимнастика» 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 «Музыкально - подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Раздел «Игры — путешествия» (сюжетные итоговые 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.

Методика обучения

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап - обучение упражнению (отдельному движению). Обучение характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок при просмотре.

Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении несложным упражнениям начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям используются рациональные методы и приёмы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения.

Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применение расчленённого метода (изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить дальнейшее обучение упражнению).

Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок, которые являются характерными на стадии формирования умения. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нём.

2. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удаётся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приёмам можно отнести выполнение упражнения перед зеркалом, использование звуковых ориентиров.

Повышению активности способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определённых двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления - «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем без неё. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создаёт определённую школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения. Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом - соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача на этом этапе состоит не только в закреплении навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершённым лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробования упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия очень разнообразны: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения доступны пониманию детей, музыкальны, выразительны, пробуждают у детей фантазию и воображение. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

Чтобы обучающий процесс у детей 6-7 лет был эффективным, на занятиях по ритмике, максимально используется ведущий вид деятельности ребенка дошкольника - игра. Используя игровые упражнения, имитационные движения, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз - физкультминуток - в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же

наоборот – для отдыха - если всё занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений включаются в различные части занятия; и разминку или в занятие целиком. Комплексы объединяются сюжетом, темой или предметом - атрибутом, с которым выполняются движения.

В работе над выразительностью движений, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа, включаются на занятиях имитационные движения, которые очень ценны для дошкольного возраста.

Занятия по хореографии способствуют развитию у детей музыкального восприятия, эмоциональности и образности, совершенствованию мелодического и гармонического слуха, музыкальной памяти, чувства ритма, культуры движений, умению творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Формируется эстетический вкус, помогая тем самым приводить в гармонию внутренний мир ребёнка. Движения под музыку рассматриваются как важнейшее средство развития телесного опыта ребенка и, следовательно, развития его личности в целом.

Условия необходимые для реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

- Личностное общение педагога с ребенком
- Наличие специально оборудованного кабинета
- Правильное покрытие пола - деревянное либо ковровое покрытие
- На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади
- Соблюдение питьевого режима
- Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия
- Широкое использование технических средств обучения (*видео, аудио техника*);
- Атрибуты, наглядные пособия
- Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку
- Иметь: расписание занятий, методический материал, календарный план, результативность каждого занимающегося по итогам года.

Возрастные образовательные нагрузки

6-7 лет.

Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

Задачей педагога на данном этапе остается формирование способов отношений между партнерами, восприятия и передачи музыкальных образов с оценками их настроения и характера, образно-пластического взаимодействия между несколькими партнерами. На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений (быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания). Для подбора упражнений соответствующие темпу музыке предлагаются следующие критерии:

- Быстрый бег
- Подскоки, галоп
- Маховые движения
- Наклоны
- Повороты, наклоны головы, растягивания

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических композиций для детей, безусловно, относительно. Необходимо соотносить ее характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка. Но важно также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

**Учебно-тематический план
(6-7 лет)**

Разделы программы:	Вид занятий (групповые или Индивидуаль- ные)	Возраст детей	Количество о часов в неделю на одну группу	Количество недель освоения программы	Всего часов на одну группу
1	2	3	4	5	6
- Игроритмика - Гимнастика -Танец -Танцевально – ритмическая гимнастика - Пальчиковая гимнастика - Музыкально- подвижные игры - Игры-путешествия	групповые	6-7 лет	2	36	36

**Перспективный план
(6-7 лет).**

Месяц	Тема	Кол-во часов
Ноябрь, 1 блок	1. Игровая гимнастика прогулка (спокойная ходьба), «топотушки» (шаг на всей ступне), хороводный шаг, шаги и кружение с припаданием. Прыжки на двух ногах: подскок на правой и левой ноге, прыжки с отбрасыванием ног назад и выбрасыванием ног вперед, ковырялочка на подскоке. 2. Танец: пружинка, пружинка с поворотом, каблучок. Специальные упражнения: укрепление позвоночника методом поворотов и наклонов в стороны «маятник», «месяц», «муравей», «стрекоза», «лисичка», «орешек».	4

	<p>3. Игра-этюд: (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Кто ушел?», «Встреча эмоций», «Заряд бодрости».</p> <p>4. Ритмический танец «Танец с хлопками»</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра: «Дирижер-оркестр», «Трансформеры»</p> <p>6. Игропластика: «Чтоб красиво нам ходить»</p> <p>7. Акробатические упражнения «Ванька-Встанька»</p>	
Ноябрь, 2 блок	<p>1. Игровая гимнастика Ходьба в колонне, перестроение в шеренгу. Повороты переступанием по сигналу, перестроение в круг</p> <p>2. Игропластика: «Буратино – мальчик смелый»</p> <p>3. Игротренинг: «Лыжшик», «Лодочка», «Ежик», «Гимнаст».</p> <p>4. Танец Разучивание позиций ног: «бабочка» (1 п.), «стрекоза» (2 п.), «елочка» (3 п.), «стрелочка» (4 п.), «лодочка» (6 п.). Разучивание позиций рук: «луна» (подг. п.), «кораблик» (1 п.), «звездочка» (2 п.), «солнце» (3 п.).</p> <p>5. Ритмический танец «Слоненок»</p> <p>6. Музыкально-подвижная игра: «Дирижер-оркестр»</p> <p>7. Танцевально - ритмическая гимнастика «Зарядка»</p>	4
	<i>Игровое путешествие: «Охотники за приключениями»</i>	1
Декабрь 1 блок	<p>1. Игровая гимнастика: Ходьба в колонне, перестроение в шеренгу и круг. Бег по кругу и ориентирами «змейкой».</p> <p>Игроритмика - на первый счет-хлопок, на второй, третий, четвертый пауза, на пятый счет - притоп, на шестой. Седьмой, восьмой счет пауза.</p> <p>2. Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.</p> <p>3. Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш»</p> <p>4. Ритмический танец «Полька тройками», «Московский рок»</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра: «Запев-припев»</p> <p>6. Танец: Разучивание видов шагов: спокойная ходьба, «топотушки», боковой приставной шаг, переменный шаг, перекрестный шаг'. Прыжки на двух ногах: подскоки, галоп, «качели», «ножницы».</p>	3

	<i>Игра-путешествие: «Морские учения»</i>	1
Декабрь 2 блок	<p>1. Игровая гимнастика: притоп веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, сложный каблучок, сложная «ковырялочка», «гармошечка». Ритмические фантазии: гимнастика с мячами «Капли дождя».</p> <p>2. Игроритмика: сильные и слабые удары такта</p> <p>3. Ритмический танец «Танец с хлопками»</p> <p>4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Три поросенка»</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра: «Группа смирно», «Два мороза», «Займи место»</p> <p>6. Танец: «Ковырялочка», «Гармошка»</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика: «Бабушка кисель варила»</p> <p>8. Хореографические упражнения: «Поклоны»</p>	3
	<i>Игровое – путешествие: «Россия – Родина моя!»</i>	1
Январь 1 блок	<p>1. Игровая гимнастика: «поплавок», «качалочка», «лягушка». Постановка ганца.</p> <p>2. Танец: Позиции ног (закрепление).</p> <p>Позиции рук (закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце».</p> <p>Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаге притопом.</p> <p>3. Ритмический танец «Круговая кадрили», «Спенк»</p> <p>4. Музыкально-подвижная игра: «Горелки», «Гонка мяча по кругу»</p> <p>5. Игропластика «Снег кужится летает..»</p> <p>6. Хореографические упражнения: танцевальные позиции рук: на пояс и перед грудью. «Русский поклон»</p> <p>7. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Белочка», «Зарядка»</p>	2
	<i>Игровое – путешествие: «Королевство волшебных мячей»</i>	1

<p>Январь 2 блок</p>	<p>1. Игровая гимнастика: построение в шеренгу. Построение в две шеренги напротив друг друга и в колонну. 2. Игроритмика «Так музыки», 3. Танец: пружинистые движения ногами на полуприседе. «Кик» - движение». Выполнение различных движений руками. 4. Акробатические упражнения «Ванька-Встанька» 5. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Песня Короля», «По секрету всему свету» 5. Музыкально-подвижная игра: «День-ночь», «Горелка», «Повтори за мной» 6. Пальчиковая гимнастика: «Расскажи сказку пальчиками» 7. Бальный танец: «Полонез» 8. Ритмический танец: «Ча-ча-ча»</p>	<p>3</p>
	<p>Игровое-путешествие: «Танцевальный фестиваль»</p>	<p>1</p>
<p>Февраль 1 блок</p>	<p>1. Игровая гимнастика: Перестроение из шеренги в несколько кругов. притоп веселый каблучок, «ковырялочка» на прыжке, сложный каблучок, сложная «ковырялочка», «гармошечка». Ритмические фантазии: гимнастика с мячами «Капли дождя». 2. Игроритмика: гимнастическое дережирование 3. Танец: русский переменный шаг. Шаг с притопом. Русский шаг «припадание» 4. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Четыре таракана и сверчок» 5. Музыкально-подвижная игра: «Дети и медведь», «Усни-трава» 6. Акробатическое упражнение: «Уточка» 7. Ритмический танец: «Тайм - степ» 8. Пальчиковая гимнастика: «Киселек»</p>	<p>3</p>
	<p>Игра-путешествие: «Путешествие в маленькую страну»</p>	<p>1</p>
<p>Февраль 2 блок</p>	<p>1. Игровая гимнастика: «поплавок», «качалочка», «лягушка». Постановка ганца. 2. Танец: Позиции ног (закрепление). Позиции рук(закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце». Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг,</p>	<p>3</p>

	<p>шаг с притопом.</p> <p>3. Акробатическое упражнение: группировка в приседе</p> <p>4. Ритмический танец «Божья коровка», «Самба»</p> <p>5. Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака», «Марш»</p> <p>6. Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные змейки», «Трансформеры»</p> <p>7. Пальчиковая гимнастика: «Летает- не летает»</p>	
	<p>Игра – путешествие: «Путешествие в игровой город»</p>	1
Март	<p>1. Игровая гимнастика: построение в шеренгу. Выполнение различных движений руками. перестроение из одной колонны в две за водящими. Размыкание по ориентирам (повторение пройденного материала).</p> <p>2. Акробатические упражнения: «Ворона»</p> <p>3. Танец: полуприсед, нога в сторону и на носок, прыжки с ноги на ногу, поклоны.</p> <p>Позиции ног (закрепление). Позиции рук(закрепление): «луна», «кораблик», «звездочка», «солнце».</p> <p>Виды шага (закрепление): «топотушки», хороводный шаг, боковой хороводный шаг, высокий шаг, переменный шаг, перекрестный шаг, шаге притопом</p> <p>4. Ритмический танец «Пластилиновая ворона», «Полька тройками»</p> <p>5. Музыкально-подвижная игра: «День-ночь», «Нам не страшен серый волк»</p> <p>6. Танцевально-ритмическая гимнастика: «Приходи сказка», «Три поросенка»</p> <p>7. Бальный танец: «Полонез»</p>	3
	<p>Игра-путешествие: «В гостях у трех поросят»</p>	1
всего		36

Список литературы

1. А.И.Буренина. "Ритмическая мозаика" (Программа по ритмической пластике для детей). - Санкт-Петербург, 2006г
2. Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева «Са-Фи-Дансе» танцевально-игровая гимнастика для детей. - Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2016г
3. Т. И. Суворова. «Программа танцевальная ритмика для детей». - «Музыкальная палитра», 2006г
- 4.Н. В. Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста». - Москва, Айрис-Пресс», 2007г
5. Н. В. Зарецкая, З.Я. Роот «Танцы в детском саду». - Москва, Айрис-Пресс», 2008г
6. З.Я. Роот «Танцы и песни для детского сада». - Москва, Айрис-Пресс», 2008г
7. И. Каплунова, И. Новоскольцева. «Потанцуй со мной дружок». - Санкт-Петербург, 2010г
8. Каплунова, И. Новоскольцева. «Топ-топ, каблучок (выпуск 1-2) танцы в детском саду». - Санкт-Петербург