

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад комбинированного вида № 83 «Звездочка»  
(МДОУ «Детский сад № 83»)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 83»  
----- Панфилова О.В.  
« 11 » \_\_\_\_\_ 2022 г.



Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
«Танцевальная студия»  
(танцевальная ритмика «Тутти-фрутти»)

Петрозаводск 2022 г.

## Информационная карта

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| 1                               | Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу | Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 83 «Звездочка»  |
| 2                               | Адрес учреждения   | 185031, г. Петрозаводск, пр. Октябрьский д. 37<br>Тел.8(8142) 70-59-35   |
| 3                               | Программа утверждена   | Приказ №   |
| 4                               | Полное название программы  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Танцевальная студия»   |
| 5                               | Тип программы, на основе чего создана  | А.И. Буренина, Т.Э. Тютюнникова Программа музыкального воспитания детей дошкольного возраста «Тутти»   |
| 6                               | Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа                   | с 2-5 лет  |
| 7                               | Срок реализации программы  | 1 год  |
| 8                               | Количество учебных групп, занимающихся по программе                              | 4 группы   |
| 9                               | Сведения об авторе (ФИО, образование, должность, квалификация)                   | Бюркланд Ольга Альбертовна, образование высшее, музыкальный руководитель в ДОУ, учитель музыки   |
| <b>Характеристика программы</b> |  |  |
| 10                              | Направленность   | Социально-гуманитарная   |
| 11                              | Цель   | Укрепление физического и психического здоровья дошкольников, обучение танцевальным элементам и воспитание общей и хореографической культуры.                               |
| 12                              | Ожидаемые результаты   | развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию и пластику движений, корректируют физические и психические недостатки. |

## 1. Пояснительная записка

В последние годы заметно возрастает потребность в эффективных методах развития детей раннего и младшего возраста. Понимание самооценности этого периода детства, значения развития в младшем возрасте для последующего становления личности ребенка неоспоримо. В дошкольном возрасте ребенок наиболее эмоционально открыт, у него преобладает образное восприятие мира.

Сегодня актуальность музыкального воспитания подрастающего поколения возрастает как никогда, поскольку в постоянно меняющемся, непредсказуемом, агрессивном мире, где реальное общение часто подменяется виртуальным, современному человеку очень важно найти для себя способ эмоционального самовыражения.

Музыка познается ребенком как источник положительных эмоций, которые расширяют его жизненный опыт, стимулируют к активной деятельности. Музыка пробуждает у детей светлые радостные чувства. Они получают огромное удовольствие от свободных, легких и доступных движений, от сочетания музыки с пластикой своего тела и жестов.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Ритм – это естественный двигатель жизни, это свойство всего живого и один из признаков красоты. Ритмика – система музыкально-ритмического воспитания, построена на специальных упражнениях, направленных на развитие чувства ритма.

Занятия танцевальной ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию и пластику движений, корректируют физические и психические недостатки. Также развивают внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных на развитие музыкальности и эмоциональности, обучают правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения.

Данная позиция к предмету танцевальной ритмики обуславливает чрезвычайно бережное отношение к ребенку, уважение к его индивидуальности и личности, принятие его таким, каков он есть.

Данная программа составлена на основе программы «Тутти» А.И. Бурениной, Т.Э. Тютюнниковой и др. Основу выбора музыкального репертуара составляет программа «Танцевальная ритмика для детей» Т.И. Суворовой.

Привлекательность данной программы определяется доступностью реализации содержания и освоения программного материала детьми, а также выразительностью и привлекательностью музыкального репертуара, который будит фантазию, воображение, создает условия для самореализации, раскрытия творческого потенциала, развивает выразительные возможности тела, в тоже время доступен для выполнения детьми раннего и младшего дошкольного возраста.

Главное требование для реализации данной программы – доставить детям радость, привить любовь и интерес к танцевальной ритмике, сформировать потребность в ней.

Данная программа ориентирована на детей дошкольного возраста 2 – 5 лет, обусловлена принципом непрерывности образования, возможностью перехода с одной ступени на другую и возможностью начать обучения на любом этапе.

### **Цель программы:**

Укрепление физического и психического здоровья дошкольников, приобщение к музыкальному искусству путем развития интереса и удовлетворения духовных потребностей детей в процессе музыкально-ритмической деятельности.

### **Задачи:**

1. Развивать двигательную активность, координацию движений и ориентировку в пространстве.

2. Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, упражнении и танце.
3. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма)
4. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки.
5. Осваивать танцевальные элементы по показу и самостоятельно, их названия.
6. Поощрять творческие проявления детей.
7. Воспитывать коммуникативные качества в коллективе детей и в общении с взрослым.

Успешное решение поставленных задач, на занятиях танцевальной ритмикой с дошкольниками, возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

### **Принципы:**

- индивидуализации (определение посильных заданий с учетом возможностей ребенка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям);
- психологической комфортности (создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов);
- интеграции образовательных областей (в зависимости от педагогических целей и задач).

### **Методические приемы:**

Игровой метод. Основным методом обучения танцевальной ритмике детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не только о применении игры, как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует мыслительные процессы ребенка, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод – выразительный показ движений под счет, с музыкой и без нее.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

Для детей группы (2-3 лет) продолжительность занятий 15 минут, количество занятий в неделю 2 раза.

Для детей группы (3-4 лет) продолжительность занятий 20 минут, количество занятий в неделю 2 раза.

Для детей группы (4-5 лет) продолжительность занятий 25 минут, количество занятий в неделю 2 раза.

На занятиях используются различные виды музыкально-ритмической деятельности: образные, основные, гимнастические упражнения; игровой стретчинг; темпоритм; танцевальные этюды, игры; танцевальные элементы, азбука; танцы.

***Структура занятия: 15-20 мин.***

Приветствие

1 часть (3-5 мин.) – разминка: комплекс ритмической гимнастики

2 часть (5-7 мин.) – игровой стретчинг, упражнения на темпоритм, ориентировку в пространстве

3 часть (3-5 мин.) – танцевальные элементы, этюды, музыкально-танцевальные игры

Прощание (похвала)

***Структура занятия: 20-25 мин.***

Приветствие

1 часть (5-7 мин.) – разминка: комплекс ритмической гимнастики

2 часть (5-7 мин.) – игровой стретчинг, упражнения на темпоритм, ориентировку в пространстве

3 часть (5-7 мин.) – танцевальные элементы, этюды, музыкально-танцевальные игры

Прощание (похвала)

## 2. Учебно-тематический план

### Возраст детей 2-3года

| № | Наименование разделов и тем                          | Количество часов |          |       |
|---|--|------------------|----------|-------|
|   |  | теория           | практика | общее |
| 1 | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 2                | 11       | 13    |
| 2 | Игровой стретчинг                                    | 1                | 12       | 13    |
| 3 | Танцевальные этюды, игры, танцы                      | 2                | 23       | 25    |
| 4 | Итоговое занятие                                     |                  |          | 2     |
|   | Итого:   | 5                | 46       | 53    |

### Возраст детей 3-4 года

| № | Наименование разделов и тем                          | Количество часов |          |       |
|---|--|------------------|----------|-------|
|   |  | теория           | практика | общее |
| 1 | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 2                | 13       | 15    |
| 2 | Игровой стретчинг                                    | 1                | 10       | 11    |
| 3 | Танцевальные этюды, игры, танцы                      | 2                | 23       | 25    |
| 4 | Итоговое занятие                                     |                  |          | 2     |
|   | Итого:   | 5                | 46       | 53    |

### Возраст детей 4-5 лет

|  |  | теория | практика | общее |
|--|--|--------|----------|-------|
|  | Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 2      | 15       | 17    |
|  | Игровой стретчинг                                    | 1      | 8        | 9     |
|  | Танцевальные этюды, игры, танцы                      | 2      | 23       | 25    |
|  | Итоговое занятие                                     |        |          | 2     |
|  | Итого:   | 5      | 46       | 53    |

### **3. Содержание курса**

Группа детей – возраст 2-3 года

#### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- элементарные музыкальные понятия, их связь с простейшими музыкальными смыслами по ассоциации (зайчик прыгает, весело воробушек порхает);
- упражнения на формирование навыков в различных видах движений (основных, танцевальных, имитационных);
- двигательные упражнения и элементы танцевальных движений посредством «вовлекающего показа»;

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление детей с элементами танцевальных движений:

- ходьба;
- бег и прыжки;
- галоп;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки, фонарики, ладошки;
- маховые движения рук и ног;
- пляска в парах;
- образные движения животных и персонажей;
- упражнения с атрибутами (ленты, погремушки и пр.).

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- ходьба и бег стайкой;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение парами;
- упражнения в рассыпную.

Выполнение проученных упражнений по ориентации в пространстве.

#### **Тема 2. Игровой стретчинг (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами игровой гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития и укрепления стоп;
- упражнения на координацию движений;
- упражнения для улучшения эластичности мышц и связок;
- упражнения для тренировки равновесия;
- упражнения способствующие релаксации;

Выполнение проученных тренировочных упражнений на полу.

#### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- ознакомление детей с играми, танцами упражнениями с использованием вовлекающего показа;
- закрепление материала

#### **Тема 4. Итоговое занятие.**

Показ проученного материала родителям.

## Группа детей – возраст 3-4 года

### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- 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, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки;
- «полочка», «распашонка», «замочек» и др.;
- упражнения с атрибутами (ленты, погремушки и пр.)

Выполнение проученных 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 (пары)

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 2. Игровой стретчинг (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами игровой гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития и укрепления стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для улучшения эластичности мышц и связок;
- упражнения для тренировки равновесия;

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- закрепление танцев

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

- показ проученного материала родителям.



### **Тема 1. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**

Ознакомление детей с танцевальной азбукой:

- упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;
- упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз;
- упражнения для рук, кистей, пальцев. Работа над выразительностью подъема рук в стороны или вверх;
- упражнения с предметами (ленты, мячи и пр.)

Постановка корпуса: подтянутость спины, постановка головы.

Выполнение проученных упражнений танцевальной азбуки.

Ознакомление с новыми элементами танцевальных движений:

- равномерный бег с захлестом голени;
- легкие, равномерные, высокие прыжки;
- перескоки с ноги на ногу;
- простой танцевальный шаг, приставной шаг;
- шаги на полупальцах и пятках;
- притопы: удары стопы в пол равномерно и по три;

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Закрепление танцевальных элементов: полуприседания, повороты на двух ногах, вынос ноги на каблук.

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве.

Выполнение проученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве.

### **Тема 2. Игровой стретчинг (упражнения на полу)**

Ознакомление с элементами игровой гимнастики:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития и укрепления стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для улучшения эластичности мышц и связок;
- упражнения для тренировки равновесия;

Выполнение тренировочных упражнений на полу.

Выполнение проученных упражнений игровой гимнастики на растягивания и гибкость.

### **Тема 3. Танцевальные этюды, игры, танцы.**

- составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;
- сочинение с детьми танцевальных этюдов;
- ознакомление детей с играми;
- закрепление танцев

Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении.

Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов.

Отгадывание музыкальных загадок.

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

Показ родителям проученного материала

## Разделы и репертуар (возраст 2-3 года)

### Сентябрь

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Осенние листочки», «Прогуляемся»<br>Спокойная ходьба врассыпную. Поднимание (опускание) рук.<br>Бег стайкой с остановкой |
| Игровой стретчинг   | «Ветерок», «Петушок», «Солнышко»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопки в ладоши (медленно, быстро)   |
| Ориентировка в пространстве   | Свободное расположение по залу (стайкой)   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Дождик», «Солнышко», «Капельки»<br>Танцевальные образы: капельки, листочки, птички  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Солнышко и дождик», «Да, да, да», «Ладошки», «Прятки»   |

### Октябрь

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Поезд», «Зайчики»<br>Топочущий шаг<br>Пружинка, приседание, прыжки<br>Подпрыгивание на месте на 2х ногах |
| Игровой стретчинг   | «Кошечка», «Рыбка», «Лягушонок», «Зайчики»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопки в ладоши со звукоподражанием  |
| Ориентировка в пространстве   | Свободное расположение по залу стайкой   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: зайчики, листики, лужицы, мишки   |
| Музыкально-танцевальные игры  | «Поиграем», «Солнышко и дождик», «Чок-чок, каблучок», «Разминка»   |

### Ноябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | «Лягушата и ребята!», «Мышки», «Веселые лошадки»<br>Прямой галоп<br>Прыжки на 2х ногах на месте<br>Бег врассыпную |
| Игровой стретчинг   | «Идем гуськом», «Мячик», «Качелька»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопки, притопы   |
| Ориентировка в пространстве   | Построение в кружок, сужение, расширение  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: лягушата, мячики, куклы  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Пляшут наши ножки», «Ой летали птички», «Мишка ходит в гости»  |

### Декабрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения | Комплекс упражнений: «Лошадка», «Вот как мы умеем», «Паровоз»<br>Прямой галоп с остановкой, притопы ногой, упражнения с |
|---|---|

|   |   |
|---|---|
|   | атрибутами                                    |
| Игровой стретчинг   | «Елочка», «Снежок», «Прогулка»                |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопки в ладоши, по коленям                   |
| Ориентировка в пространстве   | Расположение по залу стайкой и по кругу       |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: мишки, саночки, снежинки |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Чок да чок», «Саночки», «Поезд», «Догонялки» |

### Январь

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: «Зимние забавы», «Снеговик»<br>Ходьба, бег прыжки<br>Пружинка, стукалка |
| Игровой стретчинг   | «Мишка спит», «Потягушки», «Зайчик»  |
| Упражнения на темпоритм   | «Быстро - медленно»  |
| Ориентировка в пространстве   | Построение парами  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: пальчики проснулись, идет коза, туки тук                                |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Ноги и ножки», «Зайцы и лиса», «Веселые ладошки»  |

### Февраль

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: «Птички», «Выше - ниже»<br>Качание рук в разных направлениях<br>Прыжки на 2х ногах на месте подъем на пятки и на носки<br>Спокойная ходьба с остановкой |
| Игровой стретчинг   | «Ветерок», «Кошечка», «Веселые ладошки»  |
| Темпоритм   | Притопы и хлопки со звукоподражанием   |
| Ориентировка в пространстве   | Построение в круг, в рассыпную   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: кошечки, птички, ладошки  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Пляска с предметами», «Повторяй за мной»  |

### Март

|  |  |
|--|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения   | Комплекс упражнений: «Куколка спит», «Зайки на лужайке»<br>Спокойная ходьба, качание рук<br>Прыжки |
| Игровой стретчинг                              | «Солнышко», «Прогулка», «Мишка и мышка»  |
| Упражнения на темпоритм                        | Упражнения с ладошками   |
| Ориентировка в пространстве                    | Построение в линию, парами   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на | Танцевальные образы: прятки, капель, зайки   |

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| развитие фантазии, воображения     |  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы | «Идем - прыгаем», «Куклы Неваляшки», «Воробушки и кошка» |

### Апрель

|   |   |
|---|---|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: «Утка с утятами», «Ленточки»<br>Ходьба стайкой, махи руками<br>Упражнения с атрибутами |
| Игровой стретчинг   | «Петушок», «Рыбка», «Веселые ладошки»   |
| Упражнения на темпоритм   | Притопы и хлопки с наклонами головы   |
| Ориентировка в пространстве   | Построение парами в кругу, в рассыпную  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: лошадки скачут, петушок, ладошки   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Прятки-цыплятки», «Есть у солнышка друзья», «Плясовая»   |

### Май

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: по желанию детей с закреплением материала |
| Игровой стретчинг   | «Самолет», «Высоко – низко», «Зайчики»                         |
| Упражнения на темпоритм   | Повторение вариантов хлопков и притопов                        |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение ранее изученного материала                          |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Танцевальные образы: вот как мы умеем, греет солнышко теплее.  |

## Разделы и репертуар (возраст 3-4 года)

### Сентябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: «На полянке», «Осень в лесу»,<br>Дождь прошел». Приседания на пружинке<br>Наклоны головы и корпуса в разных направлениях<br>Спокойная ходьба в рассыпную |
| Игровой стретчинг   | «Кузнечик», «Цапля», «Орешек»   |
| Упражнения на темпоритм   | Музыкальный размер 4/4, хлопки, притопы   |
| Ориентировка в пространстве   | Свободное расположение по залу (стайкой)  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Дождь в лесу», «Листопад»<br>Танцевальные образы: капельки, листочки, птички   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Солнышко и дождик», «Карусели», «Прогулка»   |

## Октябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Путешествие по лесу», «Кто сказал мяу?», «Осенние листочки»<br>Спокойная ходьба шагом в парах<br>Бег с направлением движения<br>Поднимание (опускание) рук с предметами<br>Подпрыгивание на месте на 2х ногах |
| Игровой стретчинг   | « Жучок», «Улитка», «Лягушонок»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопки в ладоши (4/4), хлопки по коленям  |
| Ориентировка в пространстве   | Линия, пары   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Мишка на прогулке», «Солнышко лучистое»<br>Танцевальные образы: солнечные зайчики, листики, капельки, мишки  |
| Музыкально-танцевальные игры  | «Разноцветные ленты», «Поезд», «Чок-чок, каблучок», «Ладошки»   |

## Ноябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | «Вот, как мы шагаем!», «После дождя», «Попрыгунчики», «Веселые лошадки»<br>Поднимание на носки (пятки)<br>Прямой галоп<br>Прыжки на 2х ногах на месте<br>Быстрая ходьба |
| Игровой стретчинг   | «Петушок», «Пчелка», «Качелька»   |
| Упражнения на темпоритм   | «Быстро – медленно»   |
| Ориентировка в пространстве   | Свободное расположение по залу с последующим возвращением в линию   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Курочки и петушки», «Спите куклы»<br>Танцевальные образы: курочки, петушки, куклы  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Куклы – Неваляшки», «Самолет», «Бежит зайка», Танец с листиками»   |

## Декабрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Ленточки», «Веселый зоопарк», «Паровоз»<br>Ходьба по кругу с высоким подниманием колен<br>Легкий бег<br>Пружинящие приседания<br>Поднимание (опускание рук) |
| Игровой стретчинг   | «Кошечка», «Варим кашку», «Рыбка»   |
| Упражнения на темпоритм   | Ритмический рисунок 2/4 и хлопок на 1 долю  |
| Ориентировка в пространстве   | Пары, круг (сужение, расширение)  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Кошкина зарядка», «Первый снег», «Дед Мороз и его друзья»<br>Танцевальные образы: кошки, снежинки, лесные жители и др.   |
| Танцевальные элементы,  | «Танец с конфетками», «Дружные пары», «Снежинки»,   |

|             |          |
|-------------|----------|
| игры, танцы | «Улыбка» |
|-------------|----------|

### Январь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Воробушки», «Веселая карусель», «Репка», «То бегом, то шагом»<br>Легкий, быстрый бег на носочках, с замедлением и ускорением<br>Наклоны корпуса в разных направлениях |
| Игровой стретчинг   | «Лошадка», «Елочка», «Зайчик»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопок в ладоши и по коленкам (2/4)   |
| Ориентировка в пространстве   | Повороты на 180, 360, свободное размещение по залу  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Лиса и зайцы», «Три медведя»<br>Танцевальные образы: лиса, зайцы, медведи  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Манечки - Ванечки», «Пляска с погремушками», «Саночки», «Зайцы и лиса»   |

### Февраль

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Мой веселый мяч», «Часы», «Зимняя прогулка»<br>Качание рук в разных направлениях<br>Прыжки на 2х ногах на месте и с продвижением<br>Спокойная ходьба с остановкой |
| Игровой стретчинг   | «Кораблик», «Гусеница», «Лягушонок»   |
| Темпоритм   | «Весело – грустно»  |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение круг, колонна  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Барашки», «Снежная Баба»<br>Танцевальные образы: барашки, снеговики, снежинки  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Русская пляска», «Хоровод», «Мяу-мышки», «Дети и медведь», «Салют»   |

### Март

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Весна пришла», «Кот и мыши», «Магазин игрушек»<br>Ходьба мягким шагом по кругу и врассыпную<br>Перекат с пяток на носки<br>Полуприседания пружинящие |
| Игровой стретчинг   | «Мячик», «Аист», «Часики»  |
| Упражнения на темпоритм   | Различные варианты хлопковых комбинаций  |
| Ориентировка в пространстве   | Перестроения в круге, линии, колонки   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Ручеек-журчалочка», «Про рыжую лисичку»<br>Танцевальные образы: ручейки, лисички, солнечные зайчики   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Матрешки», «Курочки и цыплята», «Делай, как я!»   |

## Апрель

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Трусливый заяц», «Три поросенка», «Моя лошадка»<br>Прямой галоп<br>Притопы на пятку<br>Вращение корпусом вправо-влево<br>Чередование ходьбы и бега |
| Игровой стретчинг   | «Цыплята», «Самолет», «Улитка»   |
| Упражнения на темпоритм   | Притопы одной и др. ногой поочередно (2/4), хлопки (4/4)   |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение ранее изученного  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Улитка и утята», «Музыка леса»<br>Танцевальные образы: утята, утка, цветы, солнышко, ручейки  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Игра с куклой», «Танец с платочками», «Воробушки»   |

## Май

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «У дедушки Егора», «Веселые жуки», «Отойди и подойди», «Озорные петушки»<br>Махи руками в разных направлениях<br>Быстрый бег врассыпную<br>Чередование больших и маленьких прыжков |
| Игровой стретчинг   | «Бабочка», «Лисичка», «Паровоз»   |
| Упражнения на темпоритм   | Различные варианты хлопковых комбинаций   |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение ранее изученного материала   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Есть у солнышка друзья», «Игрушки»<br>Танцевальные образы: цветы, солнышко, ветерок, собачки, кошки, мышки и др.   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | Итоговое занятие: повторение ранее изученного материала   |

## Разделы и репертуар (возраст 4-5 лет)

### Сентябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения | Комплекс упражнений: «Дождь прошел», «Приключения лягушонка», «На полянке», «Птичий базар», «Паровозик из Ромашково», «Осень в лесу»<br>Ходьба обыкновенная по кругу<br>Приседания на пружинке<br>Наклоны головы и корпуса в разных направлениях<br>Прыжки на 2- ногах на месте<br>Подготовка к подскокам<br>Выпады в стороны |
| Игровой стретчинг                               | «Птички», «Лягушонок», «Паровоз»  |
| Упражнения на темпоритм                         | Музыкальный размер 4/4, считать по 4, выразить хлопками, наклонами головы,  |

|   |  |
|---|--|
| Ориентировка в пространстве   | Линия, пары  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Козочки и волк», «Дождь в лесу»<br>Танцевальные образы: - птички, листочки, капельки, козочки, волк |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Машинист», «Карусели», «Солнышко и дождик», «Воробушки», «Девочки и мальчики», «Кнопочка»           |

### Октябрь

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Путешествие по лесу», «Волшебница Осень», «Кто сказал Мяу?», «Веселая зверобика», «Танец для мышки»<br>Ходьба на месте на полупальцах и на пятках<br>Ходьба, не отрывая ноги от пола<br>Перекаты стопы с полупальцев на пятки<br>Приседание, чередуя с вытягиванием |
| Игровой стретчинг   | «У тети Моти», «На зарядку еж бежал»<br>«Часики», «Улитка»  |
| Упражнения на темпоритм   | Музыкальный размер 4/4, хлопки все вместе, по линиям, по парам  |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение понятий колонка, линия. Свободное размещение по залу с последующим возвращением  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Пушинка», «Листопад», «Тихо, куколка»<br>Танцевальные образы:<br>Листок, пушинка, капелька, солнечный зайчик, кукла  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Колпачок», «Солнышко и дождик», «Здравствуйте», «Колобок»  |

### Ноябрь

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений:<br>«Королевство птиц», «Веселый зоопарк», «Любопытная Варвара», «Приключения муравьишки»,<br>Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, внешней и внутренней стороне стопы,<br>Перекаты стопы с полупальцев на пятки<br>Приседание, чередуя с вытягиванием<br>Прыжки с выставлением ног вперед |
| Игровой стретчинг   | «Птички», «Варвара», «Молоточек», «Кошечка», «Петушок»   |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопок на 1 долю, индивидуальное исполнение  |
| Ориентировка в пространстве   | Построение в колонны. Различение право-лево, вперед - назад  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Метель», « Курочки и петушки»<br>Танцевальные образы:<br>Вьюга, снег, курочки, петушки  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Самолет», «Три поросенка», «Буратино», «Буги-вуги», «Замочек»   |



## Декабрь

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений:<br>«Приключения ежика», «Цирк», «Три поросенка», «На морском дне», «Снежинки», «Ленточки»<br>Ходьба по кругу на полупальцах и на пятках, перекаты,<br>Приседание пружинящее<br>Прыжки с продвижением<br>Поднимание (опускание) плеч |
| Игровой стретчинг   | «Ежик», «Варим кашку», «Мельница», «Качели»  |
| Упражнения на темпоритм   | Хлопок на 1 долю, индивидуальное исполнение  |
| Ориентировка в пространстве   | круг (сужение, расширение), диагонали  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | Снегопад, волна, праздник<br>Танцевальные образы:<br>Снежинки, вода, конфетти, фейерверк, воздушные шары.  |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Лягушки и цапли», «Пружинка», «Улыбка», «Финская полька», «Санки»   |

## Январь

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений:<br>«Теремок», «Колобок», «Репка», «Лягушонок», «Зимняя прогулка»<br>Мелкие частые прыжки<br>Наклоны корпуса в разных направлениях, «самолеты»<br>Выпады<br>Упражнения для спины – «Лодочка» |
| Игровой стретчинг   | «Велосипед», «Аист», «Теремок», «Лисичка», «Книжка»  |
| Упражнения на темпоритм   | Ритмический рисунок 4/4 и 2/4 хлопками хлопок на 1 долю,   |
| Ориентировка в пространстве   | Повороты по 180, 360, в рассыпную (свободное размещение по залу)   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Птичий базар», «В лесу»<br>Танцевальные образы:<br>Птицы, дикие животные: заяц, лиса, медведь, олень.   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Подарки», «Розовая пантера», «Стоп!», «Топни ножка моя», «Гармошка», «Плюшевый медведь»   |

## Февраль

|   |  |
|---|--|
| Разминка: образные гимнастические упражнения                                  | Комплекс упражнений: «Цирк», «Приключения пчелки Майи», «Насекомые», «Часы»<br>Качание рук в разных направлениях<br>Легкий бег, широкий бег<br>Бег с высоким подниманием колен<br>выпады, растяжки |
| Игровой стретчинг   | «Страус», «Морская звезда», «Гусеница», «Ласточка»   |
| Темпоритм   | Определение характера музыки: вяло, энергично, весело - грустно, торжественно – приземлено, различные варианты хлопковых комбинаций  |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение круг, колонка, линия<br>Повороты 180, 360.  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Море», «Метель»<br>Танцевальные образы:<br>Водоросли, рыбки, морская звезда, чайка, парусник,   |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
|                                    | ветерок, снежинка – пуржинка.   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы | «Карусели», «Пузырь», «Вперед 4 шага», «Стирка», «Матрешки», «Цирковые лошадки» |

### Март

|   |   |
|---|---|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений:<br>«Приключения зайчонка», «Любопытная Варвара», «Кот и мыши», «Весна пришла», «Магазин игрушек»<br>Бег с высоким подниманием бедра, комбинируя с бегом с отбрасыванием ног назад<br>Прыжки на 2-х ногах скрестно, попеременно |
| Игровой стретчинг   | «Маятник», «Горка», «Кораблик», «Пчелка»  |
| Упражнения на темпоритм   | Знакомство с понятием темп, затакт, различные варианты хлопковых комбинаций   |
| Ориентировка в пространстве   | Перестроения в круге, линии, колонке.   |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Зайчата в лесу», «Кот и мыши»<br><br>Танцевальные образы: зайчата, лиса, волк, мыши, кот   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Мыши водят хоровод», «Танец с зонтиками», «Кадриль», «Птичий двор», «Найди себе пару»  |

### Апрель

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения                               | Комплекс упражнений: «Утята на прогулке», «Буратино», «Весна-красна», «Три поросенка», «Трусливый заяц»<br>Мягкий, пружинистый шаг<br>«Пружинка» с вытягиванием<br>Приставные шаги с выставлением пятки и носка вперед и назад |
| Игровой стретчинг   | «Кошечка», «Гребцы», «Рыбки», «Месяц»  |
| Упражнения на темпоритм   | различные варианты хлопковых комбинаций  |
| Ориентировка в пространстве   | Повторение ранее изученного  |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Утята на прогулке», «Весна-красна»<br><br>Танцевальные образы:<br>утята, цветочки, бабочки, жаворонки   |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | «Самолет», «Подарки», «Танец маленьких утят»<br>«Вертушки»   |

### Май

|   |  |
|---|--|
| Разминка:<br>образные гимнастические упражнения | Комплекс упражнений: «Весна-красна», «В стране насекомых», «В деревне», «Музыкальный магазин»<br>Круговые движения рук в сочетании с ходьбой и бегом<br>Наклоны корпуса с вытягиванием рук<br>Прыжки на корточках высокие<br>прыжки из полного приседания<br>Чередование больших и маленьких прыжков |
| Игровой стретчинг                               | «Если нравится тебе», «Вперед 4 шага», «Бабочка», «Веточка»  |
| Упражнения на темпоритм                         | Различные варианты хлопковых комбинаций  |

|   |  |
|---|--|
| Ориентировка в пространстве   | Повторение ранее изученного                        |
| Двигательные импровизации под музыку, этюды на развитие фантазии, воображения | «Ниточка и иголочка», «Карусели», «Пузырь»         |
| Танцевальные элементы, игры, танцы  | Итоговое занятие: повторение пройденного материала |

#### 4. Организация проведения занятий

Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

Строятся в колонну или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равенство в колонне и правильность осанки детей. Взрослый приветствует детей, используя различные методические приемы.

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входит комплекс ритмической гимнастики (общие, основные, танцевальные упражнения), упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Используются упражнения на темпоритм, также игровой стретчинг. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игры, танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Помимо этюдов, танцев проводятся игры, позволяющие активизировать действия детей, развивать их внимание, артистизм.

Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с преподавателем.

#### 5. Методические рекомендации

Занятия ритмикой необходимо проводить в танцевальном зале, с соблюдением санитарно-гигиенических требований.

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей с тем, чтобы, они научились контролировать себя через ощущение. Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Необходимо четко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное объяснение может привести к потере внимания. Ограничиваться только практическим показом нельзя, в этом случае дети воспринимают материал раздражительно, неосознанно.

Для приобретения детьми навыков в системе классического танца и их закрепления требуется определенная повторяемость и последовательность. Исходя из этого, занятия надо составлять так, чтобы объем мышц нарастал пропорционально, не деформируя контуры ног и тела. Повторяемость движений должна быть умеренной и не слишком однообразной.

В процессе преподавания необходим дифференцированный подход к детям, учитывая их возрастные особенности, творческие наклонности и физические данные, степень восприятия и усвоения материала.

Овладение двигательными навыками всегда должно сопровождаться положительным эмоциональным настроением. На занятиях можно использовать стихотворения, сказочные сюжеты, скороговорки, считалки. Это обогатит образную речь детей, разнообразит эмоциональный фон общения.

В работе с детьми дошкольного возраста важно «не стремиться к высоким исполнительским достижениям, как самоцели, а использовать навыки, знания и умения, полученные на занятиях по ритмике для раскрытия и развития индивидуальности каждого ребенка в атмосфере доброжелательности, любви и уважения к своим воспитанникам.

## **6. Требования к уровню подготовки**

Диагностика проводится в форме открытых занятий в конце учебного года. Результаты оцениваются визуально, в зависимости от начальных природных данных ребенка.

Критериями оценки усвоения программы являются следующие:

- восприятие музыкальных образов (эмоциональная отзывчивость на музыку);
- знание названий основных танцевальных движений и элементов;
- развитие природных данных детей (музыкальный слух, ритм, координация, осанка и др.);
- степень усвоения танцевального репертуара;
- знание терминов игрового стретчинга и его выполнение;
- выполнение элементарных, доступных танцевальных движений;
- воспроизведение заданного преподавателем ритмического рисунка;
- начало движения после вступления, смена движений в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения;
- управление телом (осанка, положение рук и т.д.);
- умение ориентироваться в пространстве (перестроения, равнение, интервалы, свободное расположение в зале).

## 7. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Танцевальный зал.
2. Нотно-методическая литература.
3. Учебники, методические пособия по всем разделам музыкально-ритмической деятельности.
4. Флеш - носитель с музыкальным репертуаром.
5. Портативная колонка, ноутбук.
6. Фортепиано, баян.
7. Атрибуты: ленты, платочки, кубики, цветы, мячи др.
8. Картотеки.

## 8. Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 2016.
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. – Челябинск, 2003.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2010.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1999.
5. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2014.
6. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 2013.
7. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей. - СПб 1995.
8. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 2003.
9. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
10. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
11. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
12. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2020.
13. М.Б. Зацепита Развитие ребенка в музыкальной деятельности. – М.: ТЦ Сфера, 2010.