

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
центр развития ребенка - детский сад №114**

Обсуждена  
на педагогическом совете  
«31» 05. 2022 г.  
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МАДОУ ЦРР д/с №114  
\_\_\_\_\_  
/Киселева Е.В./

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Непоседы»**

**Возраст детей: 5-7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев  
Автор: музыкальный руководитель  
Фомичева Ю.Ю.**

г. Калининград  
2022 г.

## **Пояснительная записка**

**Направленность (профиль) программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» имеет художественную направленность.

**Актуальность** программы «Непоседы» заключается в том, что ритмика учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Ритмика способствует развитию моторики, учит ребенка синхронно двигаться и перестраиваться, держать интервалы. Благодаря систематическому музыкально-ритмическому образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства. Постепенно дети получают навыки организованных движений, осознают их закономерный характер, координацию и научаются управлять ими.

**Отличительная особенность программы «Непоседы»** заключается в самой специфике танцевального искусства, которая определяется многогранным воздействием танца на человека. Танец воспитывает в детях умение работать самостоятельно и в коллективе, концентрироваться на поставленных задачах, готовит таким образом дошкольников к серьезным занятиям. Умело подобранные упражнения, пляски, игры, воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру. Развивается также и познавательный интерес.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы «Непоседы» от 5 до 7 лет. Это дети, посещающие МАДОУ ЦРР д/с № 114.

**Срок освоения** программы 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов.

**Форма обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Набор в группу носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия: личностное общение педагога с ребенком; покрытие пола деревянное или ковровое покрытие; каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия; широкое использование технических средств обучения (видео, аудио техника).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов в год - 36. Периодичность занятий для воспитанников МАДОУ ЦРР д/с №114 1 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах и составляет для детей 5-7 лет 25-30 минут.

**Педагогическая целесообразность** программы «Непоседы» заключается в том, что ритмикой дети могут заниматься с самого раннего возраста, поскольку испытывают постоянную потребность в движении. Эти занятия доставляют детям радость, поднимают настроение, повышают

жизненный тонус. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям эмоциональную окраску влияя на пластику и выразительность жестов.

**Практическая значимость программы «Непоседы»** заключается в ее насыщенности, динамичности, яркой эмоциональности. Игровая форма занятий не даёт детям скучать, ибо без интереса, без удовольствия невозможно добиться у занимающихся полного сокращения мышц, волевого усилия при использовании движений, без чего нельзя привить новый навык. Музыкально - двигательные упражнения для рук, включающие повороты головы, потягивание шеи, дают возможность совершенствовать физические качества, постановку корпуса. При глубоком восприятии музыкального искусства через движение, а ритмика дает эту возможность, волшебный мир музыки полностью раскрывает свою высочайшую художественно - эстетическую ценность.

**Цель:** развитие творческого потенциала детей дошкольного возраста средствами музыкального ритма и творческой двигательной активности.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать умение связывать танцевальные движения с ритмом музыки;
- формировать умение согласовывать движения с текстом и музыкой;
- систематизировать умение менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки;
- формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.

**Развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки);
- развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Воспитательные:**

- воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке;
- воспитывать эстетические качества детей.

**Принципы отбора содержания.**

1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятия. 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. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
4. Наглядность. Это показ педагогом 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.
6. Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.
7. Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

**Основные формы и методы.** Структура занятия по ритмике общепринятая и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

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 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.

**Планируемые результаты.** К концу обучения дети должны научиться:

- ритмично двигаться под музыку;
- передавать через движения характер музыки, её эмоционально-образное содержание;
- ориентироваться в пространстве, выполнять простейшие перестроения;
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- менять движения в соответствии с музыкальными фразами;
- выразительно исполнять танцевальные движения;
- придумывать несложные танцевальные этюды.

**Механизм оценивания образовательных результатов** по программе «Непоседы» является оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в мае в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности. Оценка качества обучения выражается в опосредованной форме: не сформирован (0 баллов); находится в стадии становления (1 балл); сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики - карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической

диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

**Формами подведения итогов реализации программы «Непоседы»** является участие в музыкально-танцевальных конкурсах различного уровня.

### Учебный план

№	Содержание раздела	Количество часов		
		теория	практика	итого
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	0,5	0,5	1
2.	Разминка, растяжка	0,5	2,5	3
3.	Танцевальные элементы	3	5	8
4.	Танцы	4	12	16
5.	Коммуникативные игры	0,5	3,5	4
6.	Упражнения на расслабление	0,5	3,5	4
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>27</b>	<b>36</b>

### Содержание программы (36 часов, 1 час в неделю)

№	Тема занятия	Программное содержание
<b>Сентябрь</b>		
1	Вводное занятие	Учить координировать движения рук и ног при ходьбе. Учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. Учить самостоятельно ориентироваться в пространстве.
2	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!» «Танец с осенними ветками» Игротанец «Двигайся-замри!» Парный танец «Полька» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Ориентировка в пространстве. Исходные положения. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий) Музыкальные размеры 2/4, 4/4. Понятие о такте и затакте.
<b>Октябрь</b>		
3	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!» «Танец с осенними ветками» Игротанец «Двигайся-замри!», «Stop & Go». Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин. Парный танец «Полька». Общий танец «Барбарики» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Знакомство с муз.формой «вариации», развивать чувства ритма, координации и выразительности движений, освоение элементов русской пляски. Учить реагировать на начало и окончание звучания музыки. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.

4	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!». Музыкальная игра «Стой-смотри». Игротанец «Клап-снап» «Танец с осенними ветками» Парный танец «Полька» Танец «Воробьиная дискотека» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Развитие музыкальности, выразительности, плавности движений, формирование красивой осанки, координации движений. Учить координировать движения рук и ног при ходьбе. Элементы русской пляски. Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.</p>
5	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую». Танец «Смени пару» Игротанец «Двигайся-замри!», «Помогатор» «Танец с осенними ветками» Хороводная игра «Здравствуй, Осень» Витлин Танец «Воробьиная дискотека» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Учить самостоятельно ориентироваться в пространстве. Передавать в движении ускорение и замедление темпа. Развитие музыкальности, гибкости, пластичности. Контрастные темпы. Происхождение и особенности русского хоровода. Положение рук в русской пляске. Построения и перестроения, орнаментальные хороводы. Хороводные шаги: переменный, тройной шаг.</p>
6	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую» «Танец с хлопками» «Зонтики» Танец «Смени пару» Танец «Воробьиная дискотека» Игротанец «Помогатор», «Шалтай-болтай», «Stop &amp; Go» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп.</p>
<b>Ноябрь</b>		
7	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек» «Танец с хлопками» «Зонтики» Танец «Воробьиная дискотека» Игротанец «Арам-зам-зам» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Перестроения и размыкания по ориентирам. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление. Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Выставление ноги на носок, на пятку с полуприседанием. Полуприсядка, «ковырялочка». Движение приставными шагами с носка, ходьба на полупальцах в колонне.</p>
8	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек» Общий танец «Ша-ла-ла» Танец «Смени пару» «Танец с хлопками» «Танец часов» «Танец Снеговиков и Снежинок» Танец «Воробьиная дискотека» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп. Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.</p>
9	<p>Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую»</p>	<p>Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц</p>

	Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт», «Stop &Go» «Танец часов» «Танец Снеговиков и Снежинок» «Танец с хлопками» «Зонтики» Общий танец «Ша-ла-ла» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	корпуса, рук и ног. Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. Знакомство с музыкальной формой «вариации», развивать чувства ритма, координации и выразительности движений, освоение элементов русской пляски. Учить реагировать на начало и окончание звучания музыки.
10	Разминка, растяжка Игротанец «Двигайся-замри!», «Ёлочки-пенёчки». Общий танец «Ша-ла-ла». Танец «Смени пару» «Танец часов». «Танец Снеговиков и Снежинок». Танец «Воробьиная дискотека». Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног. Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками.
<b>Декабрь</b>		
11	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем» Общий танец «Ша-ла-ла» Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт» «Танец часов» «Танец Снеговиков и Снежинок» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Шаги польки. Галоп (прямой и боковой) в кругу по линии танца, в парах, лицом друг к другу. Поскоки на месте, кружение поскоками. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.
12	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек» Игротанец «Двигайся-замри!», «Ёлочки-пенёчки», «Stop &Go» Общий танец «Ша-ла-ла» Танец «Смени пару» «Танец часов» «Танец Снеговиков и Снежинок» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах. Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. Знакомство с музыкальной формой «вариации», развивать чувства ритма, координации и выразительности движений, освоение элементов русской пляски. Учить реагировать на начало и окончание звучания музыки.
13	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем». Общий танец «Ша-ла-ла». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт», «Танец часов» «Танец Снеговиков и Снежинок» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Перестроения и размыкания по ориентирам. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление.

14	<p>Разминка, растяжка          Коммуникативная игра «Я рисую»          Общий танец «Ша-ла-ла»          Игротанец «Арам-зам-зам»,          «Самолёт»          «Танец часов»          «Танец Снеговиков и Снежинок»          Упражнения на расслабление          «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.</p>
<b>Январь</b>		
15	<p>Разминка, растяжка          Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем»          Игротанец «Клап-снап», «Stop &amp; Go»          Танец «Смени пару»          «Флик - фляк», «Буги – вуги»          Общий танец «Ша-ла-ла»          Упражнения на расслабление          «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Построения и перестроения группы: «Воротца», «Звёздочки», «Карусели». Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Перестроения и размыкания по ориентирам. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление.</p>
16	<p>Разминка, растяжка          Игротанец «Двигайся-замри!»          «Танец часов»          «Танец Снеговиков и Снежинок»          «Флик - фляк», «Буги – вуги»          Упражнения на расслабление          «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Эстрадный танец. Танцевальные комбинации и перестроения в эстрадных танцах. Передавать в движении характер музыки. Развивать фантазию, воображение. Определять характер музыки и передавать его в движении. Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника.</p>
17	<p>Разминка, растяжка          Коммуникативная игра «Чудесный платочек». Танец «Смени пару»          Общий танец «Полька»          Общий танец «Ша-ла-ла»          Игротанец «Арам-зам-зам»,          «Самолёт», «Флик - фляк», «Буги – вуги». Упражнения на расслабление          «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Перестроения и размыкания по ориентирам. ОРУ без предметов. Упражнения на расслабление. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темп</p>
18	<p>Разминка, растяжка          Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем»          «Флик - фляк», «Буги – вуги»          Игротанец «Клап-снап»          Упражнения на расслабление          «Свободные руки», «Вдох-выдох»</p>	<p>Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа.</p>
<b>Февраль</b>		
19	<p>Разминка, растяжка          Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем». Игротанец «Двигайся-замри!». Танец «Смени пару».          «Танец моряков», Полька «Добрый жук», «Всадники и упряжки»,</p>	<p>Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст</p>



	«Аннушка», «Старинный французский галоп» обр. Ш. Видора Муз.-ритмическая композиция «Кавалеристы». Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.
20	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек», «Танец моряков» Музыкально-ритмическая композиция «Кавалеристы» Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт» , «Stop &Go» Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.
21	Разминка, растяжка. Коммуникативная игра «Я рисую» Танец «Смени пару», «Танец моряков». Полька «Добрый жук», «Всадники и упряжки», «Берлинская полька», «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора. Муз.-ритмическая композиция «Кавалеристы». Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Вдох-выдох»	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.
22	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт» . Полька «Добрый жук», «Всадники и упряжки», «Аннушка», «Старинный французский галоп» обр. Ш.Видора Муз.-ритмическая композиция «Кавалеристы». Упражнения на расслабление «Свежий ветер», «Голубая вода»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа.
<b>Март</b>		
23	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую» Игротанец «Двигайся-замри!», «Арам-зам-зам», «Клап-снап» Парный танец «Московская кадрили» «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветик-лютики», Упражнения на расслабление «Свободные руки» , «Голубая вода»	Хороводные шаги: топающий (топотушки, перетопы), дробный шаг. Движение по линии танца, против хода, в колонне по диагонали, в шеренге взявшись за руки. Движение с ускорением, замедлением темпа. Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
24	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт» , «Stop &Go» Парный танец «Московская кадрили»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре.

	«Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Умение передавать в движениях игривый, весёлых, задорный характер. Самостоятельно использовать знакомые танцевальные движения.
25	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!» Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт» Парный танец «Московская кадрили» «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
26	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую» Игротанец «Двигайся-замри!» Парный танец «Московская кадрили» «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», Упражнения на расслабление «Свежий ветер», «Пластический этюд»	Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника. Упражнения: наклоны к ногам, упражнения на подвижность стопы и эластичность голеностопного сустава. Упражнения для выворотности ног. Строевые приёмы. Строевой шаг, походный шаг в передвижении. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
<b>Апрель</b>		
27	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт», «Stop & Go». Парный танец «Московская кадрили». «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упражнения на расслабление «Свободные руки», «Свежий ветер»	Умение передавать в движениях игривый, весёлых, задорный характер. Самостоятельно использовать знакомые танцевальные движения. Хореографические упражнения, танцевальные шаги Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
28	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!». Игротанец «Клап-снап» «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника. Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
29	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек». Игротанец «Двигайся-замри!». «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветики-лютики», упражнения на	Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.

	расслабление «Свободные руки», «Голубая вода»	Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника.
30	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт», «Stop & Go» «Русская пляска» (парами), игра «Смени пару», кадрили «Цветик-лютики», парный танец «Московская кадрили». Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Умение передавать в движениях игривый, весёлых, задорный характер. Самостоятельно использовать знакомые танцевальные движения. Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
<b>Май</b>		
31	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Пожалуйста-спасибо!» Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт». Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман. Упражнения на расслабление «Пластический этюд», «Голубая вода»	Хореографические упражнения, танцевальные шаги. Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный). Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях. Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника.
32	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Я рисую» Игротанец «Двигайся-замри!» Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман, парный танец «Московская кадрили» Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Развивать память детей. Учить преодолевать двигательный автоматизм. Уметь двигаться в парах. Развивать фантазию, воображение, передавать игровой образ.
33	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек». Игротанец «Арам-зам-зам», «Самолёт». Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман, танец «Шутка». Упражнения на расслабление «Мельница», «Вдох-выдох»	Развитие музыкальности, мягкости и плавности движений рук, гибкость позвоночника. Умение определять характер музыки и передавать его в движении. Слышать и отмечать в движении смену частей музыкального произведения. Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
34	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем» Игротанец «Двигайся-замри!» Танец «Шутка». Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман. Упражнения на расслабление «Свободные руки», «Вдох-выдох»	Развитие чувства ритма, координации движений, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и быстроты реакции, обогащение двигательного опыта. Будить фантазию детей. Учить детей переходить от одного вида движений к другому в соответствии с музыкой. Определение музыкального размера. Восприятие сильной и слабой доли на слух, выполнение акцента в движениях.
<b>Июнь</b>		
35	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Чудесный платочек»	Развитие музыкальности, чувства ритма, координации движений. Выполнять движения под текст игровой песни, согласовывать их с

	Игротанец «Двигайся-замри!», «Арам-зам-зам», «Stop &Go» Общий танец «Цирковые лошадки» Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман. Танец «Шутка» Упражнения на расслабление «Мельница», «Пластический этюд»	музыкой. Воспитывать умение самостоятельно действовать в игре. Умение передавать в движениях игривый, весёлых, задорный характер. Самостоятельно использовать знакомые танцевальные движения.
36	Разминка, растяжка Коммуникативная игра «Мы играем, не скучаем». Игротанец «Двигайся-замри!», «Самолёт». Общий танец «Цирковые лошадки». Упражнения: «Зеркало», «Кто лучше спляшет?», игра «Пляши, да не зевай» Е.Трестман, танец «Шутка» Упражнения на расслабление «Мельница», «Вдох-выдох»	Развитие чувства ритма, координации движений, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и быстроты реакции, обогащение двигательного опыта. Развитие выразительности жеста, совершенствование плясовых движений. Умение передавать в движениях игривый, весёлых, задорный характер. Самостоятельно использовать знакомые танцевальные движения.

**Календарный учебный график.** Продолжительность учебного года по реализации программы: сентябрь 2022 г.- июнь 2023 г. (без праздничных дней). Занятия с группой проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ ЦРР д/с № 114.

Праздничные (выходные) дни в соответствии с производственным календарем на 2022-2023 учебный год: 4 ноября 2022 г.; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января 2023 г.; 23, 24 февраля 2023 г.; 8 марта 2023 г.; 1 мая 2023 г.; 8, 9 мая 2023 г.; 12 июня 2023 г.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Помещение для занятий: музыкальный зал ДОУ.

Инструменты и приспособления: музыкальный центр, съемные цифровые носители (флеш-карта) с аудиозаписями; декорации (для проведения сюжетных занятий); костюмы; ленточки, султанчики, флажки, раздаточный материал «времена года» (листки, цветочки, снежки, дождик).

Информационное обеспечение реализации программы.

[https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye\\_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-detei-5-7-let](https://www.akbiz.ru/publications/doshkolnoye_obrazovaniye/ritmika-podborka-uprazhneniy-dly-detei-5-7-let)

<https://infourok.ru/statya-osobennosti-provedeniya-ritmiki-v-detskom-sadu-3019589.html>

<https://infourok.ru/statya-osobennosti-provedeniya-ritmiki-v-detskom-sadu-3019589.html>

<https://infourok.ru/statya-osobennosti-provedeniya-ritmiki-v-detskom-sadu-3019589.html>

Кадровое обеспечение реализации программы. Реализацию программы обеспечивает музыкальный руководитель со средним специальным или высшим образованием, прошедший курсы повышения квалификации по занимаемой должности музыкальный руководитель.

Методическое обеспечение реализации программы. Методические приемы варьируются в зависимости от используемого ритмического материала (игра, разучивание танцевальных движений, упражнение и т.д.), его

содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Дошкольники на занятиях действуют между собой как в ролевом диалоге, так и с помощью жестов, таким образом, осваивая разные формы взаимодействия вербальные и невербальные.

На протяжении всего периода обучения следует систематически приучать детей слушать музыку, начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкальным произведением, тренировать слуховое внимание, волю ребенка, произвольность движений.

Занятия должны быть разнообразными по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание повторение танцев) и по методам работы. Эффективны такие методы, как беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание и разбор музыки, показ педагогом движений, постоянное повторение пройденного, музыкальные игры и импровизации.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении навыков. Это пробуждает у детей интерес к занятиям. Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение.

Разучивание танцевальных движений проводится в такой последовательности:

1. Вводное слово педагога (перед разучиванием танца педагог сообщает сведения об истории его возникновения) знакомит с темпом, характером, ритмическим рисунком танца.

2. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, рисунка танца (педагог объясняет и сам показывает движения, затем дети повторяют). Дети повторяют движения вместе с педагогом, а затем самостоятельно; при этом педагог обращает внимание детей на ошибки и поправляет их. Движения разучиваются под музыку или под счет.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступаем к соединению их в танцевальную композицию; комбинации разучиваем и отрабатываем. Затем комбинации собираем в фигуры танца, а фигуры в целый танец. Фигуры танца и танец целиком многократно повторяются детьми в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения.

#### **Список литературы.**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии». – Москва, 2001г.
2. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». - Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», - Ярославль, Академия, 2001 г.
4. Зарецкая Н., З. Роот «Танцы в детском саду». - Москва, 2003г.
5. Фирилева Ж.Е., Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург, 2003 г.

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 года № 2620-р.
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».